

みずほだより 3月号

No.63



★バナナケーキ



★大学いも



今月のクッキングレク



節分・豆まき行事食

〈献立〉

- ・ねぎとろ丼
- ・五目豆
- ・そうめんのすまし汁
- ・果物の盛り合わせ



■デイサービスみしょうえんの
インスタグラムで、日々の
様子などをお伝えしています。
是非、ご覧ください。



■コロナウィルス、インフルエンザに引き
続き注意しましょう。
手洗い、うがいなど感染対策へのご協力
をお願い致します。

お知らせ



■個人活動として、ぬいぐるみ作りに取り組
まれているご利用者様もいらっしゃいます。
パーツごとに細かく縫い合わせておられ、
続々と完成されております。

ぬいぐるみ作り

3月の空き状況

◎…充分余裕あり / ○…余裕あり / △…若干空きあり / ×…要相談

月	火	水	木	金	土	日
○	◎	◎	◎	◎	○	お休み

ご利用日の追加や変更等のお問い合わせは、下記または担当のケアマネージャー様までお願い致します。

昼食献立表

3/ 1～ 3/ 31

★…行事食です。

(日曜日は定休日です。また、メニューが変更になることもございます。)

					1日 (土)
					ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーの 蟹風味あんかけ オクラと なめたけ和え 寄せ豆腐と生姜の すまし汁
3日 (月) ★	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)
ばらちらし 茶碗蒸し 菜の花の和え物 花麩とねぎの味噌汁	みそ煮込みうどん 旬彩焼き フルーツヨーグルト	ご飯 豚肉のカルビ焼き きゅうりとわかめの 酢の物 冬瓜の味噌汁 バナナ	ご飯 赤魚粕漬け焼き ブロッコリーのお浸し ジャガイモのバター炒め ほうれん草と しめじのレモン和え 板麩とわかめの 味噌汁	ご飯 あじフライ 千切りキャベツ 南瓜茶巾の 生姜あんかけ 胡瓜のさざなみ和え えのきと 油揚げの味噌汁	ご飯 黒むつの煮付け 大根おろし ビーフンソテー 春菊の胡麻味噌和え じゃが芋とねぎの 味噌汁
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)	15日 (土)
ご飯 豚肉のしょうが焼き がんもどきの煮物 大根とさもだしの 味噌汁 フルーツ ミルクゼリー	ご飯 さばの味噌煮 肉じゃが(小) オクラととんぶりの 和え物 小松菜と油揚げの 味噌汁	ご飯 鶏のから揚げ マカロニサラダ 生揚げとねぎの 味噌汁 フルーツポンチ	ご飯 白身魚の山椒焼き 大根おろし 揚げ豆腐そぼろあん 胡瓜のキムチ和え じゃが芋とねぎの 味噌汁	ご飯 鮭のムニエル きのこソース カリフラワーのクリーム煮 キャベツとパスタのスープ キウイフルーツ	ご飯 鶏の塩麹焼き ごぼうサラダ えのきのすまし汁 赤ワインゼリー
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (木)	22日 (土)
ご飯 にしんの蒲焼き 大根おろし 中華サラダ 白菜のなめたけ和え もやし中華スープ	ラーメン メンマと豚肉の 炒め煮 ミカン缶 ヨーグルト和え	ご飯(ごましお) 擬製豆腐 チンゲン菜のソテー 大根菜とふりのりの 味噌汁 バナナ	お休み	ご飯 鰯の味噌焼き インゲン浸し 人参しりしり キャベツの甘酢漬 花麩と三つ葉の すまし汁	ご飯 タラのピカタ ブロッコリーのお浸し じゃが芋の バター炒め キャベツのコンソメスープ ぶどうゼリー
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)	29日 (土)
ご飯 千草焼き 揚げ茄子の 香味だれかけ ほうれん草の おかか和え にらと板麩の味噌汁	ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 焼き椎茸の ツナマヨ和え 白玉麩と三つ葉の 味噌汁 フルーツポンチ	ご飯 塩さけの焼魚 大根おろし 三角いなりと 野菜の煮物 キャベツの甘酢漬 もずくとねぎの 味噌汁	ご飯 鶏つくねの蒲焼き 菜種和え 寄せ豆腐と生姜の すまし汁 バナナ	ご飯 さばの味噌煮 大根おろし ブロッコリーと カリフラワーのナムル もずく酢 里芋とわかめの 味噌汁	ご飯 鶏の青海苔焼き さつまいもサラダ 竹輪とわかめの 酢味噌和え 玉ねぎと人参の 味噌汁
31日 (月)					
ご飯 鶏の照り焼き クリームシチュー(小) 胡瓜とカニカマの サラダ 冬瓜の味噌汁					