

3月の献立【福助の家】

	3/1(日)	3/2(月)	3/3(火)	3/4(水)	3/5(木)	3/6(金)	3/7(土)
朝食	太刀魚の塩焼き ぜんまいの煮物 ご飯 味噌汁	豆腐ステーキ 茄子の胡麻和え ご飯 味噌汁	スクランブルエッグ サラダ パン コーンポタージュ	鶏肉団子のスープ煮 マカロニサラダ ご飯 味噌汁	スペイン風オムレツ 春雨サラダ パン パンブキンスープ	玉ねぎの玉子とじ さつま芋の金平 ご飯 味噌汁	ハムエッグ ポテトサラダ パン ミネストローネ
昼食		マグロの味噌マヨ焼き 炒り豆腐 フルーツ ご飯 味噌汁		とろろそば 干草焼き 揚げ茄子のおろし浸し 杏仁豆腐	つくねと白菜の煮物 白和え なめだけおろし ご飯 豚汁	揚げ出し豆腐 蕪のそぼろあんかけ 漬物 麦飯 とろろ汁	刺身盛り合わせ 茶碗蒸し 蓮根の炒め煮 ご飯 味噌汁
夕食	きつねうどん 厚焼玉子 さつま芋のごま塩ふり 杏仁豆腐	スコッチエッグ さつま芋のサラダ フルーツ 味噌汁	鱈の糀漬け焼き 白菜と油揚げの和え物 フルーツ 味噌汁	鶏肉のチーズピカタ 大根のフレーク煮 フルーツ ご飯 味噌汁	鱈フライ 茄子の田楽 フルーツ 味噌汁	鶏肉のはちみつ風味 南瓜サラダ ふりかけ ご飯 味噌汁	鶏肉の味噌漬け焼き 南瓜の煮付け キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁
おやつ	アラカルト 3/8(日)	水ようかん 3/9(月)	ひなあられ&甘酒 3/10(火)	あんドーナツ 3/11(水)	かぼちゃプリン 3/12(木)	スイートポテト 3/13(金)	抹茶ケーキ 3/14(土)
朝食	赤魚の味噌漬け焼き 大根のそぼろあんかけ ご飯 味噌汁	がんもの煮物 干草焼き パン 味噌汁	オムレツ スパサラ パン ミネストローネ	納豆 じゃが芋のツナ煮 ご飯 味噌汁	シチュー もやしの和え物 フルーツ パン	高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ ご飯 味噌汁	肉団子のオイスターあんかけ 粉ふき芋 ご飯 味噌汁
昼食	肉うどん さつま芋のサラダ ゆで玉子 フルーツ	シチュー 豚しゃぶサラダ パン フルーツ	肉豆腐 南瓜サラダ フルーツ ご飯 味噌汁	ねぎとろ丼 じゃが芋の金平 小松菜の昆布和え ご飯 味噌汁	スパゲティミートソース ポテトサラダ フルーツ 巣ごもり玉子	豚しゃぶ 焼きビーフン フルーツ ご飯 味噌汁	サンドウィッチ 豚肉と大豆のトマト煮 ポテトサラダ フルーツ
夕食	海老ピラフ ジャーマンポテト フルーツ パンブキンスープ	鱈の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 フルーツ 味噌汁	天ぷら 蕪の和え物 フルーツ 味噌汁	ミートローフ 大豆とひじきの煮物 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 味噌汁	ささみの梅肉ソース ほうれん草とえのきのお浸し 春雨の炒め物 ご飯 味噌汁	鱈大根 炒り豆腐 蕪のあちゃら漬け ご飯 味噌汁	ほっけの塩焼き 青梗菜とハムの玉子とじ さつま芋のシナモン風 ご飯 味噌汁
おやつ	ワッフル 3/15(日)	チーズケーキ 3/16(月)	ガトーショコラ 3/17(火)	ピーチゼリー 3/18(水)	黒糖蒸しパン 3/19(木)	クッキー 3/20(金)	チーズ蒸しパン 3/21(土)
朝食	カレイの煮付け 南瓜の金平 ご飯 味噌汁	豆腐の五目あんかけ 白菜の浅漬け ご飯 味噌汁	スクランブルエッグ 水菜のお浸し パン クラムチャウダー	親子煮 なめだけおろし ご飯 味噌汁	ビーフシチュー 大根サラダ フルーツ パン	厚揚げと豚肉の味噌炒め 紅白なます ご飯 味噌汁	ポトフ タルタルサラダ パン コーンポタージュ
昼食	鰯の利休焼き 白菜の酢の物 さつま芋のシナモン風 高菜ご飯 味噌汁	南瓜コロッケ 小松菜の菜種和え フルーツ 味噌汁	チキンカレー 海藻サラダ 巣ごもり玉子 フルーツヨーグルト	鱈の味噌煮 茄子のそぼろあんかけ もずくの酢の物 ご飯 味噌汁	豚肉と舞茸のくわ焼き モロヘイヤの和え物 フルーツ ご飯 味噌汁	ラーメン 餃子 グリーンサラダ 杏仁豆腐	和風ミートローフ さつま芋の胡麻和え 蕪のあちゃら漬け ご飯 味噌汁
夕食	とろろそば 茹で豚のマリネ ゆで玉子 フルーツ	とんかつ 卵の花 フルーツ 味噌汁	鱈のフリッター 野菜炒め ふりかけ ご飯 味噌汁	かに玉 里芋の煮物 コールスローサラダ ご飯 味噌汁	鮭のチャンチャン焼き 胡瓜とカニカマのマヨサラダ 厚焼玉子 ご飯 味噌汁	鶏肉の柚子胡椒焼き ポテトサラダ 変わり金平 ご飯 味噌汁	カシキの照り焼き がんもどき 五色なます ご飯 味噌汁
おやつ	せんべい 3/22(日)	たご焼き 3/23(月)	プリン 3/24(火)	コーヒーゼリー 3/25(水)	アップルパイ 3/26(木)	フルーチェ 3/27(金)	ぶどうゼリー 3/28(土)
朝食	鮭の糀漬け焼き さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁	がんもの煮物 ささみサラダ ご飯 味噌汁	鶏ひき肉の卵とじ 春雨サラダ パン コンソメスープ	納豆 筑前煮 ご飯 味噌汁	シチュー ナムル フルーツ パン	高野豆腐の含め煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁	じゃが芋のブラジル風 温野菜サラダ パン パンブキンスープ
昼食	ハヤシライス 冷奴 イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	五目ちらし寿司 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え 味噌汁	かつ丼 水菜のお浸し 漬物 味噌汁		鰯の蒲焼き 長芋と青菜のとろみ煮 フルーツ ご飯 味噌汁	すき焼き風煮物 五色なます フルーツ ご飯 味噌汁	きつねうどん 犠牲豆腐 蕪の酢の物 パンナコッタ
夕食	とろろそば 茹で豚のマリネ ゆで玉子 フルーツ	鮭の南蛮漬け 白菜の胡麻和え フルーツ 味噌汁	他人煮 もやし炒め 胡瓜のみぞれ和え ご飯 味噌汁	鮭の味噌漬け焼き 干草焼き コールスローサラダ ご飯 味噌汁	ハンバーグ 味噌マヨサラダ フルーツ ご飯 味噌汁	メルルーサの甘酢あんかけ 味噌マヨサラダ ほうれん草の胡麻和え オーロラサラダ ご飯 味噌汁	棒棒鶏 南瓜サラダ 茄子の煮びたし ご飯 味噌汁
おやつ	せんべい 3/29(日)	ココアケーキ 3/30(月)	チーズケーキ 3/31(火)	オールドファッション	かぼちゃのパウンドケーキ	バナナヨーグルトケーキ	大福
朝食	鱈の塩焼き 水菜のお浸し ご飯 味噌汁	豚肉の炒め物 里芋の味噌かけ ご飯 味噌汁	オムレツ マカロニサラダ パン コンソメスープ				
昼食	味噌ラーメン 冷奴 茄子とハムのサラダ フルーツ	酢豚 春雨サラダ フルーツ 中華スープ	天丼 冷奴 モロヘイヤの和え物 味噌汁				
夕食	オムライス コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	鱈の利休焼き 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え ご飯 味噌汁	ささみのしそ巻きフライ 大豆とひじきの煮物 フルーツ ご飯 味噌汁				
おやつ	今川焼き	エクレア	大福				





文字の間違い探

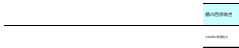
し！7個みつけて

ね☆彡 答えはス

タッフまで



十



鰻舟	豚舟	卵舟	鶏舟	かつ舟
かに玉	天舟	麻婆舟	のり舟	
牛舟	鰻舟	かに玉舟		
のり舟	三食舟	天舟		

屋から
居酒屋



鰻舟	豚舟	卵舟	鶏舟	かつ舟
かに玉	天舟	麻婆舟	のり舟	
牛舟	鰻舟	かに玉舟		
のり舟	三食舟	天舟		

