

三月号

ポ  
ス  
ト  
ア  
ク  
イ  
ー  
ル



月	火	水	木	金	土
	日	日	日	1日	2日
				ご飯 かれのいの鳴門煮 キャベツと豚肉の炒め物 味噌汁 ミルク寒天	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ かにシューマイ もやしとピーマンの和え物 味噌汁
				マドレーヌ	ワッフル
4日	5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 ホキのムニエル ごぼうと鶏肉の煮物 もやしと人参の 土佐酢和え 味噌汁	五目そば 白菜と豚肉の塩煮 みかん缶	ご飯 回鍋肉 チンゲン菜と かんぴょうの煮浸し ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 赤魚の照り煮 卵の花 うまい菜と かまぼこのごま和え 味噌汁	炊き込みご飯 さけの塩焼き 浦上そばろ (長崎郷土料) 白菜と絹揚げの 香味ダレ和え 味噌汁	ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 一口がんもの煮物 キャベツとパプリカの オーロラレサラダ とろろ汁
手作りやわらか餅	手作り ミルク饅頭	手作り パウンドケーキ	兎リームコンフェ	手作りプリン	手作り サンドケーキ
11日	12日	13日	14日	15日	16日
ポークカレー 福神漬け・らっきよ かき揚げとささみの ごまドレサダ マンゴー缶	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 里芋と鶏肉の煮物 チンゲン菜と しめじの和え物 味噌汁	ご飯 鶏肉の味噌焼き 大豆煮 わかさぎの南蛮漬け すまし汁	ミートソースパゲッティ ブロッコリーと ささみのマヨサラダ 卵入りコンソメスープ 洋なし缶	ご飯 豚肉の野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 いんげんと ツナのクリームドレサダ 味噌汁	ご飯 さけの南部焼き 高野豆腐のさいころ煮 ほうれん草と ちくわの塩ナムル 味噌汁
手作り酒まんじゅう	手作り レモンフォンケーキ	バウムクーヘン	手作りミルクプリン	ファンシーケーキ	手作り 黒糖まんじゅう
18日	19日	20日	21日	22日	23日
ご飯 ぎんなんがんもの 炊き合わせ しろなと焼き豚の 炒め物 味噌汁 フルーツ	ご飯 肉団子の中華あんかけ 大根と絹揚げの煮物 かき揚げと ツナのアイランドレサダ 味噌汁	お好み焼き 白菜と豚肉の炒め煮 味噌汁 マンゴー缶	ご飯 白身魚のムニエル 筍と鶏肉の煮物 キャベツと かまぼこのピーナツ和え 味噌汁	ハヤシライス 福神漬け ユーンとツナの パンパンドレサダ ヨーグルト	ご飯 ホッケの塩焼き 絹揚げの鶏そばろ 胡瓜とちくわの 甘酢和え 豚汁
雅桃山 上新あん	ふんわり名人チーズ餅	手作り ミルク饅頭	おはぎ	鈴焼 飴湯	手作り きなごフォンケーキ
25日	26日	27日	28日	29日	30日
ご飯 豚肉のゴマ醤油炒め 筍と油揚げの煮物 ポテトサラダ 味噌汁	ねぎとろ丼 高野豆腐のさいころ煮 菜の花と ちくわのごま和え 味噌汁	ご飯 カツとじ 大根とツナの煮物 味噌汁 野沢菜浸け	ご飯 黒豆がんもの 炊き合わせ キャベツと 豚肉の炒め物 味噌汁 胡瓜のさっぱり漬け	ご飯 鶏肉のくわ焼き 白菜とツナの旨煮 味噌汁 みかん缶	肉うどん 卵の花 白菜のゆかり和え
手作り ほうじ茶プリン	アイス 紅茶	抹茶しぐれ	手作り ぶどうゼリー	手作り みたらし団子	手作り ミルク饅頭

3月8日(金) 昼食  
『浦上そばろ』  
[長崎県郷土料理]



そばろと聞くと挽肉をイメージされる方も多いと思いますが、浦上そばろは、細切りにした豚肉や野菜を甘辛く炒めた長崎県の郷土料理です。長崎と言えばちゃんぽんのイメージですが、長崎ではちゃんぽんに次いで定番の献立だそうです。







# お花見

我が家の庭先では  
チューリップが芽  
を出し始め、一雨  
ごとに暖かくなり  
春を感じる季節に  
なってきましたね。  
イチゴ狩りが終  
わったら、次はお  
花見です。今年も  
布施弁天で桜を見  
ながらお弁当を食  
べましょう。ご家  
族もご一緒しま  
せんか

今年もイチゴ狩りに  
行ってきました。



アクイールでは恒例となりま  
したイチゴ狩り。出発前から、  
お土産はいくつ買うか、何個  
くらいイチゴを食べようかと、  
話題はイチゴでつきま  
せんでした。ハウスに入ると甘  
いイチゴの香りに包まれて  
見渡す限りのイチゴに大歓  
声。皆様、食事を食べたばか  
りでしたが、甘くて大粒なイ  
チゴに手が止まりませんでした  
した。参加してくださったご  
家族様、ありがとうございます  
した。来年も行います。家族  
団らんであま〜いひと時を過  
ごしませんか

## 新しい職員が入りました

今月は上野さん  
を紹介します



名前は何？  
出身地は？  
年齢は？  
趣味は？  
皆さんに一言  
皆さんと素敵な  
時間を  
皆様が送られる  
懸命頑張りま  
す。

## 皆勤賞

## HAPPY BIRTHDAY

### 3月の予定

初旬  
4日  
19日  
27日  
お花見  
コカリン  
マンドリン  
喫茶店  
カラオケ

石島スエノ様  
荻山富時様  
小林富士子様  
富田光子様  
山本万二様

秋本ヨシ様  
有川淳子様  
稲垣容子様  
角田ヨミ子様  
齋藤藤男様  
坂井ぶん様



花田様 推定 65円

今年の大食い  
チャンピオンは  
誰でしょう？