

献立一覧表

2023年3月 [常食]

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				ご飯 みそ汁 春菊と竹輪の煮浸し 温泉卵 ジョア	ご飯 みそ汁 じゃがいもとツナの炒め物 アスパラのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 かぶと人参の煮物 納豆の青菜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ひじきと竹輪の煮物 いんげんの和風ドレッシング ジョア
昼食				グリーンピースご飯 コンソメスープ カニクリームコロッケ 菜の花とえびの炒め物 白桃缶	ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き マカロニサラダ りんご	【ひな祭り献立】ちらし寿司 すまし汁 春野菜の煮物 キャベツの梅かつお和え 抹茶プリン	ご飯 みそ汁 赤魚の煮付け さつま芋の金平 黄桃缶
昼間食				まんじゅう	ストロベリーゼリー	練り切り	たい焼き
夕食				ご飯 みそ汁 豚肉と根野菜の煮物 切昆布の炒り煮 もやしのナムル	ご飯 みそ汁 さわらの七味焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草のなめ暮和え	ご飯 みそ汁 鶏の酒蒸し 白菜と油揚げの煮物 パンブキンサラダ	ご飯 すまし汁 豚肉のごまだれ炒め 車麩とふきの煮物 人参サラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ご飯 みそ汁 生揚げの煮物 オクラのお浸し ヨーグルト	ご飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーのピーナッツ和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 竹輪の煮物 ほうれん草の辛子和え ジョア	ご飯 みそ汁 ふきとはんぺんの煮物 もやしのおかか和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ウインナーの野菜炒め カリフラワーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 小松菜のお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 冬瓜の煮物 納豆 ヨーグルト
昼食	ご飯 みそ汁 鶏肉のバジルソース かぼちゃの含め煮 フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ きのこソース 大根とつみれの煮物 ヨーグルトフルーツソース	ロールパン ポターージュ 豚肉のガーリックソテー いんげんのフレンチサラダ マンゴー缶	ご飯 みそ汁 筑前煮 なすの生姜炒め 和梨缶	鶏つくねと野菜のきしめん 肉詰めいなりの煮物 小松菜と油揚げの煮浸し 黄桃缶	ご飯 みそ汁 肉じゃが 白菜の和風サラダ みかん	ご飯 みそ汁 マスの和風ステーキ きゅうりとかぶのサラダ りんご缶
昼間食	紅茶ケーキ	コーヒーゼリー	きなこバンケーキ	パウムクーヘン	いちごフルーチェ	まんじゅう	プチシュー
夕食	ご飯 コンソメスープ たらのクリームソース じゃがいものベーコンソテー ほうれん草のかにかまサラダ	ご飯 中華スープ 酢鶏 もやしの三色炒め さつま芋サラダ	ご飯 みそ汁 あさりの卵とじ キャベツとベーコンのソテー かぶの和風和え	ご飯 みそ汁 さわらの韓国風照り焼き 菜の花のかに風味あんかけ 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の中華炒め 煮奴 オクラのボン酢和え	ご飯 コンソメスープ ホキのチーズムニエル れんこんのベーコン炒め ブロッコリーサラダ	ご飯 みそ汁 鶏と野菜の中華だれ チンゲン菜の豆乳煮 ごぼうサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ ブロッコリーのサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め アスパラのごま和え ジョア	ご飯 みそ汁 カリフラワーのそぼろ煮 さつま芋のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ なすのドレッシングかけ ヤクルト	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜の炒り煮 ほうれん草とかにかまのサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 さつま揚げと野菜の炒め物 もやしのごまドレ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏と野菜の煮物 ういす煮豆 ヤクルト
昼食	ご飯 すまし汁 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 フルーツカクテル缶	チキン野菜カレー コンソメスープ なすのソテー みかん缶	ご飯 みそ汁 生揚げの卵とじ セロリと人参の炒め煮 梨	ご飯 中華スープ 八宝菜 たけのこの中華炒め マンゴー缶	関西風梅とじうどん 小松菜とコーンの炒め物 大根のサラダ 和梨缶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のガーリックソテー マカロニサラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 エビカツフライ 大根とあさりの炒め煮 パン缶
昼間食	マンゴープリン	りんごフルーチェ	スイスロール	黒ごまプリン	水ようかん	ピーナッツパン	ドーナツ
夕食	ご飯 みそ汁 かれいの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とひじきのサラダ	ご飯 みそ汁 つみれとれんこんの煮物 もやしの和風炒め ほうれん草のピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 白身魚の梅照り焼き 南瓜の甘煮 三色ナムル	ご飯 みそ汁 たらのすり身の松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え	ご飯 みそ汁 ねぎ塩子キン ふきとはんぺんの煮物 キャベツのサラダ	ご飯 みそ汁 ねぎ塩子キン ふきとはんぺんの煮物 キャベツのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の粒マスタードソース 切昆布と大豆の煮物 いんげんとツナの炒め物 南瓜のサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	ご飯 みそ汁 なすのそぼろあんかけ オクラのしらす和え ジョア	ご飯 みそ汁 車麩と野菜の煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 玉子ロール 菜の花とかにかまの和え物 ヤクルト	ご飯 みそ汁 角揚げの煮物 白菜のくるみ和え ジョア	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 アスパラとハムの炒め物 スパゲティサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 がんも野菜の煮物 オクラのお浸し ジョア
昼食	ご飯 ポターージュ イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 りんご	豚のみそ焼き丼 すまし汁 なすの煮物 ほうれん草のごま和え 黄桃缶	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ きのこソース 南瓜とベーコンのソテー マンゴー缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のハーブグリル じゃがいものミルク煮 みかん缶	ご飯 中華スープ 家常豆腐 春雨の中華サラダ パン缶	【戦国武将イベント食】 信長ごはん、すまし汁 たらのねぎみそ焼き ふきとたけのこの煮物 大根の酢みそ和え、水ようかん	ご飯 中華スープ えび玉 キャベツのナムル 黄桃缶
昼間食	ヨーグルトケーキ	ブッセケーキ	パンケーキ	黒糖まんじゅう	あずきプリン	プチシュー	抹茶ゼリー
夕食	ご飯 みそ汁 赤魚の生姜煮 れんこん金平 きゅうりのボン酢風味	ご飯 みそ汁 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め もやしのサラダ	ご飯 かき玉汁 さばのレモン醤油焼き ぜんまいとさつま揚げの煮物 かぶの酢みそ和え	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め なすの煮物 いんげんの黒ごま和え	ご飯 みそ汁 あじの若菜蒸し 鶏とさつま芋の甘辛煮 キャベツのボン酢和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の中華風照り焼き 里芋の含め煮 人参のツナ和え	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝食	ご飯 みそ汁 五目金平 チンゲン菜のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 ほうれん草の卵炒め 大根のサラダ ヤクルト	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え ジョア	ご飯 みそ汁 あさりとかぶの炒り煮 いんげんのかきみそ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 野菜炒め 納豆の青菜和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ブロッコリーのおかかサラダ ジョア	
昼食	みそラーメン なすと豚肉の炒め煮 キャベツのサラダ りんご缶	ご飯 コンソメスープ 豆腐とえびの中華うま煮 菜の花の辛子和え みかん	キャロットピラフ コンソメスープ さわらの香草パン粉焼き ブロッコリーと卵のサラダ パン缶	ご飯 コンソメスープ たらのソテーマトソース れんこんのベーコン炒め フルーツカクテル缶	ご飯 かき玉汁 チキンカツ オクラのドレッシング和え みかん缶	ご飯 中華スープ えびと生揚げのチリソース 菜の花のナムル 和梨缶	
昼間食	あんパン	いちごババロア	吹雪まんじゅう	レモンケーキ	コーヒーゼリー	黒糖ケーキ	
夕食	ご飯 すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き かぶの和風炒め 白菜のピーナッツ和え	ご飯 みそ汁 キャベツとひき肉の重ね蒸し カリフラワーのクリーム煮 オクラのサラダ	ご飯 みそ汁 ひじき入り卵焼き じゃがいもの甘辛煮 チンゲン菜のボン酢和え	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の塩麹炒め 春雨の旨煮 温野菜サラダ	ご飯 みそ汁 かれいのバター醤油焼き 南瓜のレモン煮 にらともやしのお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉の梅肉焼き ふきと油揚げの煮物 さつま芋とレーズンのサラダ	

【特別養護老人ホームカメラ・ショートステイカメラ】

\*都合により献立を変更することがあります。