

献立一覧表

2025年3月 〔常食〕 麺、変わりご飯の日（ユニット炊飯不要）

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝 食							ご飯 みそ汁 がんと野菜の煮物 春菊の青じそ和え ヤクルト
昼 食							きのこビラフ コンソメスープ あじのチーズパン粉焼き 大根とハムのマリネサラダ 白桃缶
おやつ							プリン
夕 食							ご飯 みそ汁 鶏肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のなめ茸和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝 食	ご飯 みそ汁 和風スクランブル きゅうりと大豆のサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 かぶの洋風煮 いんげんのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 じゃが芋とツナのソテー ブロッコリーのドレッシング和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 生揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し ジョア	ご飯 みそ汁 目玉焼き カリフラワーのピーナッツ和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろあんかけ かぶの和風和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 ウインナーの野菜炒め もやしのおかか和え ジョア
昼 食	ご飯 すまし汁 豚肉のごまみそ煮 マカロニサラダ りんご缶	春のちらし寿司 すまし汁 ふんわり豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ピーチゼリー	ご飯 みそ汁 めばるの煮付け チンゲン菜のおかか和え 黄桃缶	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー風味 キャベツのゆかり和え フルーツカクテル缶	みそラーメン ほうれん草のなめ茸和え ヨーグルトフルーツソース	パン コーンポタージュ 白身魚のオーロラソースかけ ブロッコリーのサラダ みかん缶	ご飯 かき玉汁 筑前煮 なすの生姜炒め りんご缶
おやつ	コーヒーロール	きなこパンケーキ	ショコラブチケーキ	まんじゅう	コーヒーゼリー	バームクーヘン	紅茶ケーキ
夕 食	ご飯 みそ汁 銀ヒラスの七味焼き 切昆布の炒り煮 キャベツの和え物	ご飯 みそ汁 松風焼 白菜と油揚げの煮物 パンピングサラダ	ご飯 すまし汁 豚肉の梅しそ焼き 車麩と野菜の煮物 人参とツナのサラダ	ご飯 コンソメスープ たらのクリームソース じゃが芋のソテー ほうれん草とかにかまのサラダ	ご飯 中華スープ 酢鶏 もやしの三色炒め 枝豆とわかめの和え物	ご飯 みそ汁 あさりの卵とじ キャベツと生揚げの煮浸し ほうれん草の辛子和え	ご飯 すまし汁 たらのねぎみそ焼き 菜の花の煮浸し 春雨サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝 食	ご飯 みそ汁 ふきとはんぺんの煮物 納豆 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 小松菜のお浸し ヤクルト	ご飯 みそ汁 肉詰めいなりの煮物 春菊の青じそ和え ジョア	ご飯 みそ汁 プレーンオムレツ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 竹輪の野菜炒め いんげんと人参のごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 カリフラワーとハムのクリーム煮 さつま芋サラダ ジョア	ご飯 みそ汁 魚肉ソーセージの野菜炒め なすのドレッシングかけ ヨーグルト
昼 食	ご飯 みそ汁 マスのおぼろ昆布蒸し かぶと人参の煮物 マンゴー缶	ご飯 ポタージュ 豚肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 黄桃缶	ご飯 みそ汁 さばのみりん焼き 里芋の煮っころがし ヨーグルトフルーツソース	ご飯 野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ ミックスジュース	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のバジルソース スパゲティーサラダ 白桃缶	ご飯 豆乳スープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーとツナのソテー りんご	ご飯 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ マンゴー缶
おやつ	ストロベリーゼリー	りんごムース	まんじゅう	やわらかおかき	プチシュー	練り切り	ヨーグルトババロア
夕 食	ご飯 わかめスープ 鶏の南蛮漬け風 さつま芋のレーズン煮 オクラのなめ茸和え	ご飯 コンソメスープ 白身魚のタルタルソース焼き いんげんとツナの炒め物 白菜の和風サラダ	ご飯 中華スープ 蒸し餃子の中華ダレ チンゲン菜の豆乳煮 ごぼうサラダ	ご飯 みそ汁 めばるの旨煮 キャベツの三色炒め ひじきのサラダ	ご飯 みそ汁 つみれとレンコンの煮物 もやしとひき肉の炒め物 ほうれん草のおかか和え	ご飯 すまし汁 銀ヒラスの梅照り焼き 南瓜の甘煮 三色ナムル	ご飯 みそ汁 豆腐ステーキ明太ソース ひじきの煮物 いんげんのごまドレ和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝 食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草とかにかまのサラダ ヤクルト	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 ジョア	ご飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 蒸し鶏のサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 なすのそぼろあんかけ オクラのしらす和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 車麩と野菜の煮物 かぶの梅じそ和え ジョア	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 いか団子の煮物 春菊のくるみ和え ヤクルト
昼 食	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 切干大根のサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の甘辛煮 ポテトサラダ りんご缶	ご飯 みそ汁 エビカツフライ ブロッコリーのおかか和え 黄桃缶	ご飯 コーンポタージュ チキンソテーおろしソース 菜の花のサラダ バナナ	ご飯 親子丼 みそ汁 ほうれん草のごま和え みかん缶	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 りんご缶	ご飯 トマトスープ たらのハーブグリル じゃが芋のミルク煮 白桃缶
おやつ	水ようかん	ピーナッツパン	青りんごゼリー	ヨーグルトケーキ	抹茶ゼリー	ミニたい焼き	パンケーキ
夕 食	ご飯 みそ汁 ねぎ塩チキン ふきとはんぺんの煮物 キャベツのゆかり和え	ご飯 みそ汁 マスのレモン醤油焼き 切昆布と大豆の煮物 菜の花のお浸し	ご飯 コンソメスープ 豚肉の粒マスタードソース いんげんとツナの炒め物 南瓜のサラダ	ご飯 みそ汁 めばるの生姜煮 れんこん金平 きゅうりのぼん酢風味	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 すまし汁 白身魚の青菜ゆずあんかけ さつま揚げの煮物 かぶのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の中華炒め なすの煮物 カリフラワーの梅肉和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝 食	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリーサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 ウインナーの野菜炒め スパゲティーサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 お魚豆腐揚げの煮物 菜の花の黒ごま和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろあんかけ チンゲン菜のサラダ ジョア	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 大根とツナのサラダ ヨーグルト	ご飯 みそ汁 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え ヤクルト	ご飯 みそ汁 あさりとかぶの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え ジョア
昼 食	ご飯 中華スープ チンジャオロース 生揚げと野菜の中華旨煮 ヨーグルトフルーツソース	ご飯 みそ汁 アジの揚げ煮 もやしとピーマンの塩炒め マンゴー缶	山菜おろしうどん 野菜コロッケ パイ缶	ご飯 チキン野菜カレー ポタージュ オニオンサラダ みかん缶	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜のみそ炒め 菜の花の辛子和え パイ缶	ご飯 コンソメスープ たらのトマトソース マカロニサラダ フルーツカクテル缶	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の塩麴炒め ほうれん草とツナの和え物 黄桃缶
おやつ	オレンジゼリー	プチシュー	チョコパン	ブッセケーキ	吹雪まんじゅう	グレープゼリー	やわらかおかき
夕 食	ご飯 みそ汁 マスのごまだれ漬け 大根のそぼろ煮 キャベツの辛子マヨ和え	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅肉焼き 里芋の含め煮 かぶのツナ和え	ご飯 中華スープ えび玉 鶏肉とキャベツの中華炒め カリフラワーの甘酢漬け	ご飯 すまし汁 銀ヒラスのバター醤油風味焼き 金平ごぼう 白菜のホタテ風味サラダ	ご飯 中華スープ 豆腐とえびの中華旨煮 野菜のクリーム煮 オクラとコーンのサラダ	ご飯 みそ汁 鶏肉の香味焼き じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのボン酢風味	ご飯 すまし汁 擬製豆腐 ごぼうと里芋のみそ煮 カリフラワーの梅風味和え
	30	31					
朝 食	ご飯 みそ汁 野菜炒め 納豆の青菜和え ヨーグルト	ご飯 みそ汁 車麩の卵とじ ブロッコリーのおかかサラダ ヤクルト					
昼 食	ご飯 かき玉汁 チキンカツ きゅうりのドレッシングかけ マンゴー缶	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 ヨーグルトフルーツソース					
おやつ	手作りいちごミルクゼリー	スイスロール					
夕 食	ご飯 みそ汁 白身魚のみそマヨ焼き 南瓜の煮物 もやしのお浸し	ご飯 みそ汁 和風あんかけハンバーグ ふきと油揚げの煮物 さつま芋とそら豆のサラダ					

【特別養護老人ホームカメラア・ショートステイカメラア】

*都合により献立を変更することがあります。