

常食(御飯食) 献立だより 2024年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日付					1	2	3	
朝A					御飯 鶏つみれの煮物 いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)	御飯 洋風だし巻き卵 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) しろなの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	
	昼				御飯 豚肉と白菜のすき煮 大根と人参の金平 カリフラワーとパプリカのレモンレサダ 味噌汁(おくら・花麩)	ビーフカレー 大根とツナの香味ドレサダ ミルク寒天(マンゴーソース)	散らし寿司 れんこんと豚肉の炒り煮 味噌汁(豆) フルーツ(パイナップル・黄桃缶)	
	お				ふんわりロールケーキ(黒糖)	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え)	ひなあられ	
夕				御飯 干草蒸し はたけ菜と鶏肉の炒め物 もやしと人参の土佐酢和え 味噌汁(キャベツ・えのき)いりこ風味	御飯 白身魚のソテー(オニオンソース) 大豆とベーコンのコンソメ煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(ごぼう・小松菜)白味噌仕立て	御飯 とんかつ(おろしあん) かぼちゃの含め煮 キャベツといんげんのごまドレサダ ちりめん山椒		
日付	4	5	6	7	8	9	10	
朝A	御飯 磯巻き卵 大根の和風ドレサダ 味噌汁(絹揚げ・しろな)	御飯 かにつみれの煮物 白菜といんげんの白ごま和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 アスパラの和風ドレサダ 味噌汁(大根菜・大根)	御飯 クリームチキン いんげんの麩ナムル和え 味噌汁(もやし・人参)	御飯 5品目具材の玉子焼き ポテトサラダ 味噌汁(白菜・白ねぎ)	ご飯 筑前煮 マカロニサラダ 味噌汁(青・人)、とうろ煮	御飯 干草蒸し キャベツのなめ茸和え 味噌汁(小松菜・里芋)	
	昼	御飯 レモンチキン じゃがいもと油揚げの煮物 チンゲン菜と平天のパンパントレサダ 味噌汁(白菜・人参)白味噌仕立て	野菜かき揚げそば 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(白菜・人参)白味噌仕立て	親子丼 里芋と豚肉の煮物 胡瓜とかまぼこの酢の物 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 白身魚のカツ(オーロラソース) キャベツと平天の煮浸し ブロッコリーと油揚げのピリ辛和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)いりこ風味	御飯 牛肉の和風炒め やっこ(醤油) 菜の花の香味ダレ和え 味噌汁(大根菜・あさり)白味噌仕立て	御飯 白身魚の揚げ浸し 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 味噌汁(キャベツ・大根)いりこ風味 洋なし缶のオレンジジュレ	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 山芋と油揚げの煮物 アスパラとコンの塩麩ドレサダ 味噌汁(白菜・もやし)
	お	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	バウムクーヘン	手作りぜんざい(うきみ)	手作りあんシュー(よもぎあん)	手作り梅ゼリー	手作りきなこフォンカップケーキ	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)
夕	御飯 さばの照り煮 肉金平(豚肉) 味噌汁(かぼちゃ) さくら漬	御飯 肉じゃが(豚肉) 大根といかの炒め物 玉子どうふ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 ホキのグリル(甘酢あん) ひじきとハムの和風マヨサラダ 味噌汁(白ねぎ・油揚げ) ヨーグルト(はちみつソース)	御飯 おでん うまい菜とベーコンの炒め物 白菜のレモン風味	御飯 鶏肉の豆鼓蒸し 大豆と小えびの煮物 すまし汁(花麩) フルーツ(パイナップル・白桃缶)	御飯 八宝菜 かにシューマイ もやしとちりめんの和え物 中華スープ(ザーサイ・わかめ)	御飯 さんまの生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのおからサラダ 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)	
日付	11	12	13	14	15	16	17	
朝A	御飯 海鮮豆腐ステーキ 白菜の麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	御飯 ほうれん草のオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ポテトミンチ巻き もやしとしいたけの塩ごま和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 照り焼き肉団子 キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 カニカマ入りだし巻き卵 ブロッコリーとちりめんのおから和え 味噌汁(しろな・しいたけ)	御飯 チキンピカタ いんげんとコンの麩ナムル和え 味噌汁(あさり・油揚げ)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(もやし・わかめ)	
	昼	御飯 シロガネダラの煮付け ひじきと豚肉の炒め煮 ほうれん草とちりめの和え物 味噌汁(絹揚げ・大根菜)	御飯 さばの味噌煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) チンゲン菜と人参のピーナツ和え すまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 豚肉のオイスターソース炒め いかふくさ焼き チンゲン菜と人参のピーナツ和え 味噌かきたま汁	御飯 ホッケの塩麩焼き クープリチー(沖縄県郷土料理) 大根のごま酢和え 味噌汁(白菜・ほうれん草)いりこ風味	御飯 豚肉の生姜焼き はたけ菜とツナの炒め物 杏仁豆腐(黄桃缶添え)	御飯 お好み焼き(豚肉) 高野豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(じゃがいも・しめじ)	御飯 ホキのソテー(マスタードタルタルソース) じゃがいもと豚肉の煮物 白菜とちりめの梅かつお和え 味噌汁(ほうれん草・しいたけ)いりこ風味
	お	ふんわりロールケーキ(ミルク)	手作りババロア(紅茶風味)	手作りミルクまんじゅう(抹茶あん)	手作りいちごミルクプリン(ホイップクリームいちご添え)	手作りマドレーヌ	手作り酒まんじゅう	シルベース
夕	御飯 牛血 松風焼き 大根とニラの香味ドレサダ 味噌汁(あさり・キャベツ)白味噌仕立て	御飯 鶏の唐揚げ キャベツと平天の塩レモンレサダ 味噌汁(大根・白ねぎ) パイナップル	御飯 銀ひらすの山椒煮 金平ごぼう 味噌汁(里芋・わかめ) みかん缶	御飯 鶏肉のもろみ焼き 金時豆煮 スパゲティサラダ 味噌汁(豆腐)	御飯 白身魚の香草パン粉焼き(野菜ソース) 白菜と豚肉の煮浸し 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(ごぼう・大根)	御飯 あじの香味焼き もやしと豚肉の炒め物 大根と平天の練りごま和え 味噌汁(絹揚げ・白ねぎ)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のやわらか煮 やっこ(大葉味噌ダレ) キャベツとちりめんの塩麩ドレサダ すまし汁(大根菜・玉ねぎ)	
日付	18	19	20	21	22	23	24	
朝A	御飯 だし巻き卵 ブロッコリーと平天のパンパントレサダ 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 鶏肉のグリル 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 ハムチーズピカタ しろなとちりめの麦味噌和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 キャベツのりんごドレサダ 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 白菜の塩ごま和え 味噌汁(うまい菜・しいたけ)	御飯 ちりめん雑炊 里芋と豚肉の煮物 いんげんのバジルドレサダ りんごゼリー	御飯 ブレンオムレツ(コンソメソース) ブロッコリーとコンのお浸し 味噌汁(しろな・油揚げ)	
	昼	御飯 擬製豆腐 白菜といかの塩煮 味噌汁(うまい菜・油揚げ)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー 味噌汁(もやし・しいたけ) 春キャベツの浅漬け風	大豆と鶏肉のスパイスカレー 大根の香味ドレサダ 色寒天(パイナップル添え)	鮭フレーク丼 高野豆腐のサイコロ煮 ほうれん草とかまぼこの和え物 味噌汁(じゃがいも・人参)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 小松菜とちりめの煮浸し 味噌かきたま汁 白桃缶のピーチジュレ	御飯 さばの塩焼き 切干大根の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(もやし・人参)白味噌仕立て	御飯 豚肉とキャベツの野菜炒め えびシューマイ 胡瓜の昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・大根)
	お	手作りあんシュー(いちごあん)	豆乳かすてら	ぼたもち	手作りスイートポテト	ミニ鯛焼き	手作りコリアンフォンカップケーキ	あんシュー
夕	御飯 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(大根・えのき) きざみ高菜	御飯 豚肉のクワ焼き 大根と鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)	御飯 白身魚の和風バターソース 筍と豚肉の炒り煮 もやしといんげんのごまドレサダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き カリフラワーとコンのレモンレサダ 味噌汁(もずく・巻麩)いりこ風味	御飯 いわしの山椒煮 もやしと鶏肉の炒め物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 絹揚げと人参の煮物 うまい菜と平天の和風ドレ和え 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	御飯 ぶりの照り焼き れんこんとちりめの炒め生酢 マカロニサラダ 味噌汁(絹揚げ・しいたけ)白味噌仕立て	
日付	25	26	27	28	29	30	31	
朝A	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(里芋・人参)	御飯 かに玉 大根と平天のパンパントレサダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁(大根・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ほうれん草の麦味噌和え 味噌汁(絹揚げ・人参)	御飯 えびつみれの煮物 大根とアスパラの香味ドレサダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ)	
	昼	稲荷寿司(常食のみ) あんかけにゅうめん 大根の豚そぼろ煮 カリフラワーといんげんのごまドレサダ	御飯 さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 しろなの真砂和え すまし汁(白菜・かまぼこ)	豚肉の生姜丼 ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんの塩麩和え 味噌汁(しろな・白ねぎ)	御飯 牛肉の野菜炒め 三色稲荷の煮物 胡瓜とちりめのごま酢和え 味噌汁(小松菜・人参)	御飯 赤魚の生姜煮 大根と人参の金平 豚汁(豚肉・里芋・白ねぎ) ちりめん山椒	御飯 さけの照り焼き キャベツとあさりの炒め物 いんげんとパプリカのスローサラダ 味噌汁(豆腐)白味噌仕立て	御飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜と豚肉の炒め物 キャベツとなめこのわさび和え 味噌汁(もやし・油揚げ)いりこ風味
	お	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)	手作りよもぎまんじゅう	おかしなバナナ	手作りパウンドケーキ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	手作りぶどうゼリー	手作りきなこソフトマフィン
夕	御飯 鶏肉の塩麩蒸し じゃがいもとベーコンの煮物 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)白味噌仕立て みかん缶	御飯 ミートローフ風(デミグラスソース) キャベツのじゃこ炒め 味噌汁(おくら・おつゆ麩) ヨーグルト	御飯 合鴨スモークスライス 大豆煮 白菜のレモン風味 味噌汁(大根菜・あさり)白味噌仕立て	御飯 白身魚のオニオンソース うまい菜と平天の炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(白菜・筍)	御飯(しそかつおふりかけ) 鶏肉のくわ焼き 卵ふくさ焼き キャベツとツナの塩レモンレサダ 味噌汁(玉ねぎ・もやし)いりこ風味	御飯 肉団子の甘酢あんかけ 白菜とちりめの煮物 中華スープ(ザーサイ・コン) マンゴー缶	御飯 シロガネダラのソテー(マスタードタルタルソース) 卵の花 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(白ねぎ・わかめ)	