

常食(御飯食) 献立だより 2025年3月 ◇①◇



曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝						御飯 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	御飯 鶏つみれの煮物 しろな麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ)
昼						御飯 あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜)	御飯 とんかつ(おろしあん) 荻わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(人参・しいたけ) ちりめん山椒
お						手作りチョコモアレース	ムースシュー
夕						御飯 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天(マンゴーソース)	御飯 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし・しじりこ風味)
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	御飯 野菜とかわめの豆乳寄せ 大根とアスパラの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	御飯 玉子焼き アロカリアと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・人参)	御飯 照り焼き風肉団子 アスパラの大豆ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	御飯 つみれ揚げの煮物(白身魚) いんげんとかんの麺ナール和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	御飯 ブレンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	青菜雑炊(チンゲン菜) 筑前煮 スバゲティーサラダ のり佃煮	御飯 干草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
昼	散らし寿司 筍と豚肉の炒り煮 味噌汁(白菜・人参) フルーツ(パイナップル・黄桃缶)	御飯 野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ	御飯 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ・白味噌仕立て)	御飯 ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめん和え物 味噌汁(白菜・大根菜・しじりこ風味)	御飯 ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	御飯 白身魚の生煮煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天)白味噌仕立て	キーマカレー アロカリアとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ
お	雑あられ	蕎麦ゼリー	はちみつレモンゼリー	バウムクーヘン	手作りぜんざい(うきみ)	手作りココモゼリー(ホワイトクリーム添え)	手作りきなこシフォンカップケーキ
夕	御飯 ミートローフ風(デミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬	御飯 白身魚の天ぷら(豚の生姜焼き) 南瓜の胡麻和え(さつまいも・蜜か) 味噌汁(里芋・もやし) 野菜ジュース	御飯 さわらの魚田(山菜味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶	御飯 おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅	御飯 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(しろな・ごぼう)	御飯 豚肉の塩ダレ炒め かにシユーマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	御飯 シロガネダラの煮付け キャベツのじやこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	御飯 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ)	御飯 かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 ポテトミンチ巻き いんげんとかちめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	御飯 チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(しろな・ごぼう)	御飯 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・もやし)	御飯 玉子焼き 白菜と油揚げの麺ナール和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)
昼	御飯 赤魚の塩焼焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	御飯 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(白ねぎ・油揚げ・しじりこ風味) ヨーグルト	御飯 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根菜)	御飯 ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐・麦)白味噌仕立て	衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	御飯 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋の鶏そぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ・しじりこ風味)
お	シルベース	手作りババロア(紅茶風味)	ミニ羊甘ロール	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(ホワイトクリーム添え)	手作り酒まんじゅう	手作りマドレーヌ
夕	御飯 豚肉の山椒煮 卵ふき焼き 味噌汁(しろな・人参)白味噌仕立て マンゴー缶	御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのたれ) ずまし汁(菜の花・かまぼこ)	御飯 揚げ豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 鶏の唐揚げ 大豆とこんにやくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏子豆腐(あんずソース)	御飯 牛肉の和風炒め たこふき焼き カリフラワーとコンのハンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根菜・しじりこ風味)	御飯 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 西洋なし缶	御飯 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え ずまし汁(キャベツ・大根菜)
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	御飯 チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	御飯 白身魚の厚揚げの煮物 チンゲン菜とコンのおからサラダ 味噌汁(大根菜・玉ねぎ)	御飯 ハムチーズピカタ しろな麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	御飯 野菜ミンチ巻き 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	御飯 えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	御飯 絹揚げの鶏そぼろ煮 キャベツと平天の大豆ドレサラダ 味噌汁(里芋・玉ねぎ)金時豆煮	御飯 ブレンオムレツ(コンソメ) 大根と大根菜の和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)
昼	御飯 回鍋肉 一皿がんと煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 色寒天(パイナップル添え)	御飯 豚肉の生煮煮 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ)	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根菜の香味ドレ和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	サクケフレーク丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	御飯 ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとかち(わのハンパンドレサラダ) 味噌汁(もずく・巻麩)	御飯 さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 味噌汁(あさり・えのき)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉の野菜炒め かにつみれの煮物 アロカリアとコンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ)
お	手作りミルクまんじゅう(白あん)	チョコワッフル	手作りスイートポテト	ぼたもち	あんシュー(栗あん)	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作り抹茶プリン(ホワイトクリーム添え)
夕	御飯 あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だれとろみ炒め マカロニサラダ 味噌汁(かきたま汁・白味噌仕立て)	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 ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	御飯 ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天のごまドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	御飯 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(とろろ昆布・しじりこ風味) 洋なし缶のほちみつジュレ	御飯 白身魚の生煮煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根菜)白味噌仕立て きざみ高菜	御飯 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	御飯 いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スバゲティーサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	御飯 ポロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・人参)	御飯 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のハンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	御飯 メケケの煮付け 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 揚げ豆腐 ブロッコリーと平天の麺ナール和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	御飯 ミートオムレツ 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	御飯 でんぶ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	御飯 いかつみれ(コンソメ) キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツとちくわのピーナツドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・あさり)	御飯 さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 ずまし汁(おくら・花麩)	御飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのじり辛和え 中華スープ(かまぼこ・ザーサイ)	あんかけにゆうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 豚肉の山椒煮 大根といかの炒め物 カリフラワーとコンのレモンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	御飯 鮭ふりかけ 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり)白味噌仕立て みかん缶	御飯 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐・しじりこ風味)
お	おかしなバナナ	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	ロールケーキ(ミルク)	豆乳かすてら	手作りよぎまんじゅう	手作りきなこソフトマフィン	手作り黒糖ようかん
夕	御飯 かれいのグリル(オリーブソース) ふかじゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろなし)麦白味噌仕立て	御飯 豚肉の生煮炒め やっこ(醤油) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜・しじりこ風味)	御飯 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根菜のお浸し 味噌汁(人参・わかめ)白味噌仕立て	御飯 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味噌付きごま豆腐 ずまし汁(白菜・菊)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) 洋梨・黄桃缶	御飯 八宝菜 えびシユーマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	御飯 焼きさばの南蛮漬 白菜と豚肉の煮物 アロカリアとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根菜)
日付	31						
朝	御飯 ほうれん草のオムレツ もやしとアスパラの塩ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)						
昼	御飯 シロネダラのソテー(モンタールソース) 筍と豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)						
お	もっちりたい焼きクリーム						
夕	御飯 ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめん和え物 カリフラワーとコンの香味ドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン)						

