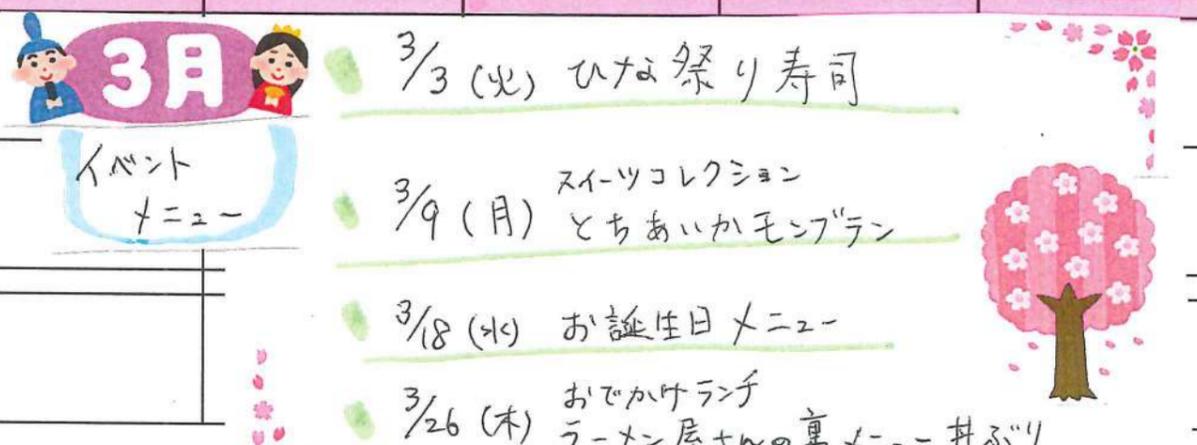


月間献立表

常食(A)

日付	03月01日(日)							
朝	御飯 150 ウイナーソー カリフラワーサラダ ふりかけ みそ汁(さつま芋・大根葉) ヨーグルト							
昼	春のたまご丼 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(花魁・ねぎ)							
15時食	おやつ(コーヒーサンド)							
夕	御飯 150 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉の煮物 フルーツ缶(オレンジ) 香の物(桜だれいこ)							
日付	03月02日(月)	03月03日(火)	03月04日(水)	03月05日(木)	03月06日(金)	03月07日(土)	03月08日(日)	
朝	御飯 150 がんもの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(もやし・かぶ葉) 牛乳	御飯 150 さつま揚げとじゃが芋の炒め煮 大根のさっぱり和え ふりかけ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	食パン 90 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し ジャム コンソメスープ(かぶ・しろな) 牛乳	御飯 150 ちくわの甘辛煮 畑菜のなめたけ和え ふりかけ みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 乳酸菌飲料	御飯 150 ひきわり納豆 チンゲン菜とベーコンの炒め物 たいみそ みそ汁(もやし・わか) 牛乳	御飯 150 親子煮 ほうれん草のお浸し ふりかけ みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) ヨーグルト	ロールパン2個 ミートボール 付)畑菜 オクラのホウチン和え ジャム コンソメスープ(玉葱・うずまき麩) 牛乳	
昼	御飯 150 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(油揚げ・わか)	ひな祭り寿司 菜の花の辛子和え うずら豆 茶碗蒸し	御飯 150 ほっけの塩麹焼き 付)ほうれん草 ひじきの煮物 ゼリー(キウイ) みそ汁(玉葱・うずまき麩)	ミートスハゲッティ ホントのコンソメ煮 ブロッコリーサラダ ゼリー	御飯 150 鶏肉の梅肉焼き 付)金平ごぼう 菜の花のくるみみね和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(豆腐・貝割) 牛乳	御飯 150 かれの焼き浸し 付)小松菜 なすの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・ねぎ)	御飯 150 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ缶(パイナップル) 中華スープ(もやし・大根葉) 牛乳	
15時食	おやつ(チョコクレープ)							
夕	御飯 150 鶏肉のごまみそ焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ缶(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	御飯 150 豆腐ハンバーグ アスパラガス 付)人参グリンパスタ れんこんきんぴら ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 150 チキンのカレー 付)いんげん 茄子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 150 かにかま入り卵焼き 付)スナップエンドウ 鶏肉と大根のオスター煮 フルーツ缶(りんご) 香の物(青しその実漬)	御飯 150 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 フルーツ缶(りんご) みそ汁(しょう油和え) フルーツ缶(パイナップル)	御飯 150 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 150 ミールの煮付け 付)牛蒡・花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)	
日付	03月09日(月)	03月10日(火)	03月11日(水)	03月12日(木)	03月13日(金)	03月14日(土)	03月15日(日)	
朝	御飯 150 つみれと里芋の煮物 しろなのごま和え ふりかけ みそ汁(大根・わか) 乳酸菌飲料	食パン 90 卵とじ カリフラワーサラダ ジャム コンソメスープ(冬瓜・畑菜) 牛乳	御飯 150 厚揚げの治部煮 チンゲン菜とちくわの和え物 ふりかけ みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	食パン 90 ウイナーとかぶのポトフ ブロッコリーの和風和え ジャム コンソメスープ(豆腐・ねぎ) 乳酸菌飲料	御飯 150 厚焼き卵 付)スナップエンドウ オクラとえのきの和え物 ふりかけ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳	御飯 150 がんもの含め煮 白菜の塩昆布和え たいみそ みそ汁(しめじ・ねぎ) 牛乳	御飯 150 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(りんご) みそ汁(畑菜・うずまき麩)	御飯 150 にしんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え ふりかけ みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) ヨーグルト
昼	御飯 150 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ ゼリー(キウイ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 150 さばの味噌煮 付)オクラ 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 150 ふくさ焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(しろな・えのき)	御飯 150 あじの生姜煮 付)小松菜 れんこん金平 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(玉葱・わか)	御飯 150 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 150 あじの味噌煮 白菜の塩昆布和え たいみそ みそ汁(しめじ・ねぎ) 牛乳	御飯 150 ホークカレー コーンスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 150 にんじんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え ふりかけ みそ汁(ほうれん草・おつゆ麩) ヨーグルト
15時食	おやつ(とちあいかモンブラン)							
夕	御飯 150 さわらの香味焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 昆布豆	御飯 150 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャム フルーツ缶(メロン) ピクルス	御飯 150 ますの照り焼き 付)そら豆 なすの煮浸し 白菜のホウチン和え フルーツ(バナナ)	御飯 150 回鍋肉 えび焼売 ほうれん草としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 150 赤魚の塩麹焼き 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ ゼリー(キウイ) 香の物(しば漬)	御飯 150 チーズインハンバーグ 付)ブロッコリー パスタ フルーツ(オレンジ) 人参サラダ	御飯 150 たらのフライ ソース 付)スナップエンドウ・トマト ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ缶(パイナップル)	
日付	03月16日(月)	03月17日(火)	03月18日(水)	03月19日(木)	03月20日(金)	03月21日(土)	03月22日(日)	
朝	黒糖ロール 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し ジャム コンソメスープ(もやし・わか) 牛乳	御飯 150 厚揚げの甘辛煮 しろなとしめじの和え物 ふりかけ みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 150 ひきわり納豆 切干大根の炒め煮 たいみそ みそ汁(小松菜・うずまき麩) 乳酸菌飲料	御飯 150 さつま揚げと里芋の煮物 ほうれん草の白和え ふりかけ みそ汁(玉葱・わか) 牛乳	食パン 90 じゃが芋とツナの炒め物 しろなのお浸し ジャム コンソメスープ(白菜・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 150 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆず醤油和え ふりかけ みそ汁(さつま芋・大根葉) 牛乳	御飯 150 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のお浸し たいみそ みそ汁(大根・しめじ) 牛乳	御飯 150 たららの照り焼き 付)ふき・花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ缶(オレンジ) みそ汁(油揚げ・かぶ葉)
昼	御飯 150 ますのバター醤油焼き 付)そら豆 白菜の煮浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(大根・大根葉)	えびとら 照り焼きチキン 付)スナップエンドウ カリフラワーサラダ ゼリー コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	お赤飯 天ぷら盛り合わせ 天つゆ 京風五目豆腐の含め煮 菜の花のお浸し お吸い物(花魁・ねぎ)	御飯 150 鶏肉のごま醤油焼き 付)いんげん マカロニサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・畑菜)	あさり御飯 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(花魁・貝割)	御飯 150 ブルキ ほうれん草のナムル フルーツ缶(黄桃) 中華スープ(春雨・わか)	御飯 150 みそ汁(もみじまんじゅう)	御飯 150 たららの照り焼き 付)ふき・花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ缶(オレンジ) みそ汁(油揚げ・かぶ葉)
15時食	おやつ(抹茶パンケーキ)							
夕	御飯 150 松風焼き 付)いんげん なすの炒め物 フルーツ缶(みかん) 浅漬け(きゅうり)	御飯 150 ほっけの七味焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 長芋とろろ フルーツ缶(キウイ)	御飯 150 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ缶(マンゴー) 昆布佃煮	御飯 150 黄金かれの煮付け 付)オクラ 豚肉と根菜の炒め物 温泉卵 フルーツ(オレンジ)	御飯 150 豚肉の玉葱ソースかけ 付)オクラ 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ缶(メロン) 香の物(つぼ漬)	御飯 150 あじの香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(バナナ) もずく酢	御飯 150 鶏肉のみそマネー焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	
日付	03月23日(月)	03月24日(火)	03月25日(水)	03月26日(木)	03月27日(金)	03月28日(土)	03月29日(日)	
朝	御飯 150 フィッシュボールの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ みそ汁(もやし・うずまき麩) 牛乳	御飯 150 焼き豆腐と大根の煮物 チンゲン菜とえのきのお浸し うめびしお みそ汁(里芋・わか) 牛乳	御飯 150 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 ふりかけ みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	御飯 150 ひきわり納豆 大根とちくわの含め煮 金山寺みそ みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	食パン 90 野菜炒め カリフラワーの和風サラダ ジャム コンソメスープ(もやし・油揚げ) 乳酸菌飲料	御飯 150 がんもの煮物 白菜と青菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 150 ロールパン2個 和風ミートボール 付)玉葱 畑菜の磯和え ジャム コンソメスープ(えのき・かぶ葉) ヨーグルト	御飯 150 親子煮 きんぴらごぼう ほうれん草とかまの和え物 フルーツ缶(白桃)
昼	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 ゼリー(キウイ)	御飯 150 ミールの生姜煮 付)いんげん・花魁 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(冬瓜・貝割)	二色丼 なすの炒め物 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(白菜・ねぎ)	ラーメン屋さんの裏メニュー井ぶり 焼売(かに風味) 白菜の特製ナムル ミニ醤油ラーメン	御飯 150 ほっけのねぎ醤油焼き 付)小松菜 高野豆腐の含め煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(玉葱・わか)	炒飯 焼きごぼう ブロッコリーサラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ(しろな・春雨)	御飯 150 フライ二種盛り ソース 付)キャベツ 冬瓜のくず煮 フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(もやし・うずまき麩)	おやつ(焼ドーナツ)
15時食	おやつ(いちごムース)							
夕	御飯 150 さばの南部焼き 付)しろな 肉じゃが フルーツ缶(パイナップル) 香の物(しば漬)	御飯 150 豚肉とピーマンのオスターソース炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 150 しいらのトマトソース 付)アスパラ じゃが芋のカレー炒め フルーツ缶(バナナ) カリフラワーサラダ	御飯 150 あじの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ缶(オレンジ) 昆布佃煮	御飯 150 ミートロフ 付)いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だれいこ)	御飯 150 さわらの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ缶(キウイ) 筍のおかか和え	御飯 150 おやつ(焼ドーナツ)	
日付	03月30日(月)	03月31日(火)	 <p>3月 イベントメニュー</p> <p>3/3 (火) ひな祭り寿司</p> <p>3/9 (月) スイーツコレクション</p> <p>3/18 (水) お誕生日メニュー</p> <p>3/26 (木) おでかけランチ</p> <p>ラーメン屋さんの裏メニュー井ぶり</p>					
朝	御飯 150 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え うめびしお みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	御飯 150 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ ふりかけ みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 乳酸菌飲料						
昼	御飯 150 ますの西京焼き 付)ふき・花魁 さつま揚げといんげんの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(しめじ・貝割)	おやつ(ぶどうムース)						
15時食	おやつ(味噌まんじゅう)							
夕	御飯 150 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	御飯 150 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ缶(パイナップル) 浅漬け(キャベツ)						