

2023年3月 特別養護老人ホーム遊べる献立表

	日 2月26日	月 2月27日	火 2月28日	水 3月1日	木 3月2日	金 3月3日	土 3月4日
朝食	お粥 ひじきの炒め煮 べったら漬	黒糖ロール レーズンロール アスパラの炒め物 果物（みかん缶） 牛乳	イエローロール ショコラロール キャベツのスープ煮 果物（パイン缶） カフェオレ	ライトワッサン ハニーロール スクランブルエッグ 果物（黄桃缶） 紅茶	バターロール ミルクパン 人参のコーン煮 果物（バナナ） 牛乳	黒糖食パン コールスローサラダ 果物（みかん缶） 牛乳	雑炊 ひじきれんこん 白花豆 高菜漬
昼食	ごはん ミートローフ 粉ふぎ芋 トマトサラダ（フリット・レタック） コーンスープ	ごはん 鶏肉のみそ焼き グリーンピースの卵とじ 小松菜のお浸し とろろ汁	ごはん 鯖（さば）の竜田揚げ 豆腐のあんかけ もずくの酢の物 南瓜と人参の味噌汁	ごはん 回鍋肉 青梗菜と貝柱のうすくず煮 アスパラときのこの中華和え 春雨スープ	きのこごはん 鱈（あじ）の照焼 小竹葉豆腐 三度豆のごま和え おつゆ麩とわかめの味噌汁	ちらし寿司（梅型） 茄子の天ぷら オクラのおかか和え 果物（イチゴ） 吸い物（人参（花型）・菜花）	ごはん 鯖（さわら）の生姜煮 炒り卵の花 春雨の酢の物 しめじとみつばの吸い物
夕食	ごはん う巻き卵 白菜の信田煮 三度豆のごま和え あさりともつばの吸い物	ごはん 白身魚のわかめ蒸し ほうれん草中華風炒め 大根の梅和え さつま芋と絹さやの味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 茄子の炒め物 ブロッコリーのごま和え 露とおつゆ麩の吸い物	ごはん まぐろのお造り 野菜のうま煮 ほうれん草のお浸し 貝割れと筍の吸い物	ごはん ポテトコロッケ スパゲティ・ナポリタン フルーツヨーグルト コンソメスープ（キャベツ・ハム）	ごはん 野菜炒め 南瓜のそぼろあんかけ なめこのおろし和え 絹さやと舞茸の味噌汁	ごはん 鶏肉と根菜の煮しめ 竹輪のきんぴら 小松菜の磯部和え 榎とうす揚げの味噌汁
3時	ドーナツ カフェオレ	ミルクカップケーキ 紅茶	イチゴムース	福茶	クリームコンフェ 紅茶	日向夏ゼリー	酒まんじゅう
	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日
朝食	イエローロール ショコラロール オムレツ 果物（パイン缶） カフェオレ	ハニーロール 丸ロール ウィンナーソテー 果物（黄桃缶） 牛乳	カスタードロール ミニメロンパン マカロニサラダ 果物（バナナ） ミルクティー	お粥 大豆の煮物 にしんの煮付け しば漬	チョコカスタード 野菜サラダ（青しそ・レタック） 果物（みかん缶） 牛乳	十勝あんパン 人参と三度豆のソテー 果物（パイン缶） ココア	ミルクパン ショコラロール アスパラのツナ和え 果物（黄桃缶） 牛乳
昼食	ごはん 豚肉と白菜のボン酢炒め ぜんまいの煮物 タコ酢の物 青梗菜と人参の味噌汁	ごはん めばるの香味焼き じゃが芋の煮物 白菜とキノコのお浸し そうめん汁	ごはん 酢豚 焼き茄子 春菊のごま和え さつま芋と絹さやの味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鱈（あじ）の煮付け 高野豆腐含め煮 榎の甘酢和え キャベツとじゃが芋の味噌汁	ごはん すき焼き 南瓜のいとこ煮 胡瓜と茄子のしょうが和え はんぺんと貝割れの吸い物	ごはん 鯖（さわら）のパン粉焼き もやしソテー ポテトサラダ コーンスープ	野菜ラーメン エビシユウマイ ごま胡瓜 果物（りんご）
夕食	ごはん 白身魚の香りづけ がんもの炊合わせ ほうれん草のお浸し 巻き麩と白葱の吸い物	ごはん ハンバーグ 豆腐のあんかけ かぶの梅肉和え わかめともやしの味噌汁	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 露の土佐煮 野菜の辛み和え かき玉汁	ごはん 鶏肉の梅焼き 小松菜の煮浸し 長芋の醤油焼き とろろ汁	ごはん 鱈（たら）の揚げおろし煮 ほうれん草の炒め物 もずくの酢の物 里芋とオクラの味噌汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き じゃこピーマン トマトのおろし和え 青梗菜ともやしの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）のごま味噌焼き 炒り豆腐 小松菜のお浸し あざりと絹さやの吸い物
3時	マロンクリームワッフル 紅茶	ドーナツ 紅茶	抹茶パンケーキ	牛乳ケーキ 紅茶	マドレーヌ 紅茶	塩まんじゅう	紅茶のムース
	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日
朝食	レーズンロール バターロール カニサラダ（マヨネーズ） 果物（バナナ） カフェオレ	雑炊 ひじきの五目煮 かまぼこ 高菜漬	イエローロール カスタードロール 人参のコーン煮 果物（みかん缶） 牛乳	カスタードクリームパン じゃが芋のカレーいため 果物（パイン缶） 紅茶	黒糖食パン スクランブルエッグ 果物（黄桃缶） 牛乳	丸ロール ミニメロンパン スパゲティ・サラダ 果物（バナナ） カフェオレ	雑炊 ピーマンの当座煮 にしんの煮付け たくあん
昼食	炊き込みごはん 鯖（さば）の塩焼き なす田楽 青梗菜の磯辺和え おつゆ麩とみつばの吸い物	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 炒りたまご シーザーサラダ コンソメスープ（ほうれん草・ハム）	ごはん 牛丼 アスパラの炒め物 白菜の浅漬 筍と貝割れの吸い物	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 えびの中華炒め 大根の梅和え かき卵スープ	ごはん 赤魚の煮付け 里芋の柚子田楽 春雨の酢の物 ささみ汁	ごはん 鶏肉のきじ焼き 炒り卵の花 小松菜ときのこのお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 鱈（あじ）の南蛮漬 ぜんまいの煮物 キャベツの浅漬 おつゆ麩と白菜の吸い物
夕食	ごはん 八宝菜 炒めビーフン オクラのおかか和え 中華スープ（えび・榎）	ごはん かき揚げ 三色きんぴら 三度豆のごま和え かまぼこと白葱の吸い物	ごはん 鰻（かつお）のたたき 高野の炊合わせ 春菊のお浸し 巻き麩とわかめの味噌汁	ごはん 白身魚の沢煮 茄子のそぼろあん 胡瓜のなめ茸和え 露と人参の吸い物	ごはん 牛肉の七味焼き 蓮根のきんぴら 青梗菜のじゃこ和え ごぼうと絹さやの味噌汁	ごはん 鱈（ぶり）の生姜焼き 南瓜の炊き合わせ 白和え あざりとみつばの吸い物	ごはん 干草焼き（あんかけ） 白滝の有馬煮 タコ酢の物 三度豆と大根の味噌汁
3時	いちごプリン	もみじまんじゅう	プチクレープ 紅茶	ふんわりおいものケーキ カフェオレ	利久饅頭	パウムクーヘン 紅茶	しっとりほちみつケーキ ミルクティー
	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日
朝食	ミルクパン ハニーロール さつまいもサラダ 果物（みかん缶） ココア	レーズンロール イエローロール ウィンナーソテー 果物（パイン缶） 牛乳	Wドッグパン オムレツ 果物（黄桃缶） 紅茶	バターロール ミニメロンパン 野菜サラダ（青しそ・レタック） 果物（バナナ） 牛乳	お粥 じゃが芋の煮物 かまぼこ しば漬	カスタードクリームパン ポテトカップのグラタン 果物（みかん缶） 牛乳	イエローロール ショコラロール マカロニサラダ 果物（パイン缶） 紅茶
昼食	ごはん 豚肉と葱の炒め物 ひじきの炒め煮 春菊のごま和え 榎と厚揚げの味噌汁	炒飯 肉団子の甘酢あんかけ 茄子の炒め物 ブロッコリーの中華風和え 春雨スープ	ごはん 鯛（たい）の煮付け 大豆の煮物 榎の甘酢和え 南瓜とオクラの味噌汁	ごはん 鮭（さけ）の香りづけ 干切大根の煮物 ごま胡瓜 はんぺんと貝割れの吸い物	ごはん ミートローフ 白菜のベーコン煮 トマトサラダ（フリット・レタック） コーンスープ	炊き込みごはん 鱈（ぶり）の柚子焼き 蓮根のきんぴら もずくの酢の物 巻き麩と筍の吸い物	ごはん 焼肉 高野豆腐含め煮 三度豆のごま和え 露とかまぼこの吸い物
夕食	ごはん 鯖（さわら）の黄金焼き ほうれん草の炒め物 たけのこの木の芽みそあえ のっぺい汁	ごはん 鯖（さば）の味噌煮 田舎煮 白菜とキノコのお浸し とろろ汁	ごはん 鶏肉の塩だれ焼き 露の土佐煮 長芋の醤油焼き そうめん汁	ごはん 水餃子 にら炒め アスパラのツナ和え 果物（りんご）	ごはん とんべい焼き出し巻き風 焼き茄子 菜の花の辛子和え 絹さやとなめこの吸い物	ごはん 牛肉の炒め煮 里芋のにっころがし 胡瓜と茄子のしょうが和え ほうれん草と大根の味噌汁	ごはん 白身魚の揚げ煮 南瓜のいとこ煮 じゃこおろし 青梗菜と豆腐の味噌汁
3時	栗まんじゅう	マロンケーキ 紅茶	りんごゼリー	田舎饅頭	生チョコケーキ ミルクティー	生クリームワッフル 紅茶	バナナケーキ 紅茶
	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	
朝食	黒糖食パン キャベツのスープ煮 果物（黄桃缶） 牛乳	ミルクパン 丸ロール さつまいも甘煮 果物（バナナ） カフェオレ	雑炊 ひじきの五目煮 にしんの煮付け たくあん	ショコラロール ハニーロール 野菜サラダ（青しそ・レタック） 果物（みかん缶） 牛乳	チョコカスタード オムレツ 果物（パイン缶） ミルクティー	カスタードロール 丸ロール ツナサラダ 果物（黄桃缶） 牛乳	
昼食	ハヤシライス シーザーサラダ 果物（甘夏みかん缶） わかめスープ	ごはん 鮭（さけ）のレモン醤油焼き 筍の土佐煮 ブロッコリーのごま和え 花麩と舞茸の味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 エビシユウマイ アスパラときのこの中華和え 中華スープ（もやし・ほうれん草）	ごはん 豚肉となすの利久煮 がんもの炊合わせ 春菊のじゃこ和え あざりと菜の花の吸い物	筍ごはん 鯖（さわら）の煮付け 蓮根の炒めなます 青梗菜の磯辺和え ほうれん草とうす揚げの味噌汁	ごはん ミルフィーユ風とんかつ じゃが芋のカレーいため 果物（イチゴ） 白菜のクリームスープ	
夕食	ごはん 鱈（あじ）の梅焼き 大根のうま煮 小松菜わさび和え ささみ汁	ごはん 鶏肉の照煮 白菜の信田煮 即席漬 かき玉汁	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 炒り卵の花 キャベツの浅漬 三度豆と豆腐の味噌汁	ごはん すり身団子の煮物 牛肉のしくれ煮 オクラのおかか和え 南瓜と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋の緑あんかけ 胡瓜のなめ茸和え 露とかまぼこの吸い物	ごはん 白身魚のわかめ蒸し 白滝の有馬煮 小松菜のごま和え おつゆ麩ともやしの味噌汁	
3時	やわらか水羊羹	ミルクカップケーキ 紅茶	イチゴムース	ココアワッフル 紅茶	小倉しぐれ	マンゴープリン	