

〇〇 2021年 3月 献立表 〇〇 [常食(1600)]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 煮つけ (はんぺん) かき菜のお浸し ちりめん佃煮	ご飯 味噌汁 (こまつな) 温泉卵 きのこの炊き合わせ しそ巻き	ご飯 みそ汁 (なめこ、玉ねぎ) 車麩の煮付け チンゲンサイのレモンドレ和え 明太子	ご飯 味噌汁 (キャベツ・卵) 納豆 魚河岸揚ときのこの煮つけ 白菜漬	カニ雑炊 若鶏の二色野菜巻き ごま和え (いんげん) たくあん漬	ご飯 味噌汁 (にら・えのき) ふんわりまるオムレツ ツナの和え物 しそ味ひじき	ご飯 みそ汁 (小松菜・卵) 切り干し大根煮 アサリの佃煮 ブロッコリーの和え物
昼食	◎すずらん・ひまわりリクエ 親子丼 すまし汁 (とろろ昆布) なます 牛乳 マンゴー	塩ラーメン ショールンポー フルーツ (オレンジ) 牛乳	◎ひな祭り 太巻き寿司 (手作り) いなり寿司 すまし汁 (そうめん) 菜の花のお浸し 牛乳 桜餅	きつねうどん 鶏天 牛乳 フルーツ (バナナ)	◎特別メニュー うな井 すまし汁 (花麩・ねぎ) うどとハムのサラダ 牛乳 エッグタルト	食パン (あんこ・バター) 冬瓜のコンソメスープ 白身魚のフライ コールスローサラダ 牛乳 フルーツ (りんご・みかん缶)	ご飯 香味肉焼売 野菜のチャウダー 春雨さつぱりサラダ 牛乳 フルーツ (オレンジ) 野沢菜漬
夕食	ご飯 上海蒸し (菜の花添え) にらとひき肉の炒め物 うどとハムのサラダ	ご飯 鶏肉の味噌照り焼き お浸し (ほうれん草) キムチ	ご飯 魚の塩焼き (さんま) スパゲティサラダ ゆかり和え	ご飯 八宝菜 お浸し (小松菜・桜海老) 南瓜のオレンジ煮	ご飯 マグロの山かけ いり豆腐 ねぎぬた	◎すずらん・ひまわりリクエ ご飯 鶏肉のトマト煮込み 梅肉和え さつまいもの金平	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 里芋の煮ころがし かき菜のお浸し
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (ほうれんそう・麩) ぜんまいの炒め煮 金山寺みそ ごま和え (はくさい)	ご飯 みそ汁 (青菜、ワカメ) コンビネーションオムレツ きのこの炊き合わせ 減塩のり佃煮	ご飯 みそ汁 (里芋・三つ葉) いわしのみぞれ煮 くるみあえ (ほうれん草) ご飯にあう卵風味ソース	ご飯 みそ汁 (白菜とわかめ) 大根とがんもの含め煮 ちりめん佃煮 からし醤油和え	ご飯 みそ汁 (青菜、切り麩) 小株の煮つけ 白花豆 ブロッコリーの胡麻和え	帆立の雑炊 味噌汁 (にら・えのき) コンドイチツ ちぎり揚げの煮付け わかさぎの甘露煮 白菜漬	ご飯 味噌汁 (豆腐・ねぎ) 車麩と野菜の煮物 ほうれん草のからし和え たくあんときゅうりの和え物
昼食	ご飯 チキン南蛮 タルタルソース 海草とかきのサラダ 牛乳 ブルーベリーゼリー	たらこスパゲッティ コンソメスープ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ (もも缶)	◎郷土料理 (熊本) 高菜めし (熊本) つぼん汁 (熊本) いんげんのごまマヨ和え あんみつ (手作り) 牛乳	◎すずらん・ひまわりリクエ 焼きそば 広東風ふかひれスープ エビの水晶包み 杏仁フルーツ 牛乳	ねぎとろ井 すまし汁 (はんぺん) 魚河岸揚ときのこの煮つけ 手作りプリン 牛乳	◎すずらん・ひまわりリクエ サンドイッチ 春雨と肉団子のスープ ポテトカップグラタン コールスローサラダ 牛乳 日向夏ゼリー	◎すずらん・ひまわりリクエ ご飯 とんかつ ポテトサラダ コールスローサラダ マンゴー
夕食	ご飯 肉豆腐 くるみあえ (小松菜) にんじんしりしり	ご飯 和風ハンバーグ キャベツの辛子和え 煮豆 (金時)	ご飯 あじの甘酢あんかけ ジャガイモのベーコン炒め ごま豆腐 (手作り)	ご飯 すき焼き風 お浸し (小松菜・カニかま) 温泉卵	ご飯 白身魚のゆず味噌焼き シュリンプサラダ 生姜じょうゆ和え	ご飯 ソースかつ くるみあえ (ほうれん草) もずくの和え物	ご飯 おでん 菜の花の和え物 キムチ
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) 糸昆布の炒り煮 ごま和え (白菜) 山菜ホタテ	ご飯 味噌汁 (にら・しめじ) 納豆 ひじき煮 きやべつ和え物	ご飯 みそ汁 (里芋、わかめ) チンゲンサイとソーセージの ゆかり和え 昆布の佃煮	ご飯 みそ汁 (小松菜、油揚げ) 厚焼き卵 白菜とがんもの煮浸し 梅干	ご飯 味噌汁 (かき菜・しめじ) さんまの生姜煮 しそ味ひじき くるみあえ (チンゲンサイ)	ご飯 みそ汁 (もやし、油揚げ) ちぎり揚げのなめこおろし煮 いんげんのごま和え 山椒ちりめん	ご飯 みそ汁 (ほうれんそう・麩) 豆腐揚げと野菜の煮つけ わかさぎの甘露煮 なめ茸
昼食	ハヤシライス らっきょう かぼちゃサラダ 牛乳 フルーツ (キウイ)	けんちんうどん たこ焼き いちご 牛乳	とりめし (群馬県) 山菜そば ふろふき大根 牛乳 夏みかん缶	◎お彼岸 山菜そば 炒り豆腐 牛乳 おはぎ	◎カレー選択 (甘・辛) カレーライス 福神漬 甘酢らっきょう ツナサラダ 牛乳 黒糖ときなこのクレープ	味噌パン カレーライス ポトフ スパゲティサラダ フルーツ (バナナ) 牛乳	ご飯 さげのムニエル ふきの炒り煮 ふりかけ 鉄之助 牛乳 フルーツ (オレンジ)
夕食	ご飯 すいとん汁 焼き魚 (鮭) キャベツのゆずドレ和え	◎すずらん・ひまわりリクエ ご飯 チーズタッカルビ 冷や奴 かき菜の胡麻和え	ご飯 豚野菜炒め おぐらの酢の物 さつま芋と南瓜のサラダ	ご飯 ブリと大根の煮物 お浸し (ほうれん草) かぶの甘酢漬	ご飯 薩摩芋と鶏肉のピリ辛甘酢炒め 大根サラダ 白菜シラス和え	ご飯 かきあげ (海老) 天つゆ ほうれん草のからし和え 温泉卵	ご飯 カニ玉あんかけ うどの酢みそ和え 煮豆 (金時)
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
朝食	ご飯 味噌汁 (かぶ・ワカメ) 大根のとも煮 ブロッコリーのゴマ醤油和え アサリの佃煮	ご飯 みそ汁 (玉ねぎ・青菜) 納豆 切り干し大根の煮物 こかぶの即席漬	きのご雑炊 ひじき煮 ごま和え (白菜) あみの佃煮	ご飯 味噌汁 (キャベツ・卵) ごま和え (白菜) 明太数の子 ブロッコリーの辛子和え	ご飯 味噌汁 (小松菜・ワカメ) きのこの炊き合わせ 温泉卵 しば漬	ご飯 みそ汁 (大根、まいたけ) しらす入りオムレツ キャベツのゆずドレ和え 明太子	ご飯 みそ汁 (小松菜・油揚げ) 魚河岸揚げと野菜の煮つけ 卸し和え (サケフレーク) しそ味ひじき
昼食	ご飯 豚肉の角煮 ワカメの酢の物 夏みかん缶 牛乳	長崎ちゃんぽん 香味肉焼売 マンゴー 牛乳	◎特別メニュー 手作りピザ クラムチャウダー イタリアンサラダ アセロラミルク 牛乳	◎調理室清掃 (お弁当) ご飯 牛乳	◎お誕生お祝い御膳 お赤飯 すまし汁 (えのき) お刺身 (マグロ・サーモン) 春の香りの天ぷら かこの酢の物 いちご お誕生日選択ショートケーキ	バターロール ビーフシチュー レタスと卵のサラダ フルーツ (りんご・みかん缶) 牛乳	ご飯 納豆汁 (山形) 真あじの大葉フライ 辛し和え 牛乳 夏みかん缶
夕食	ご飯 さばのソテーカボチナ風 くるみあえ (小松菜) にんじんしりしり	◎すずらん・ひまわりリクエ ご飯 親子煮 えびとブロッコリーのサラダ 梅ヶ丘	ご飯 魚の塩焼き (さけ) めかぶときのこの梅あえ 煮奴	ご飯 みりん漬焼き (あじ) くわいとひじきのサラダ もずくの和え物	ご飯 水餃子 ツナとトマトの和え物 南瓜の煮物	ご飯 四川風麻婆豆腐 レバニラ くるみあえ (ほうれん草)	ご飯 肉団子のトマト煮 レバニラ ゆかり和え
	29 (月)	30 (火)	31 (水)				
朝食	ご飯 みそ汁 (玉葱、ポテト) 白菜とがんもの煮浸し なめ茸 たらこ佃煮	ご飯 みそ汁 (白菜・麩) 切り干し大根煮 しそ巻き お浸し	ご飯 味噌汁 (にら・しめじ) さんまの生姜煮 キャベツとツナの和え物 山菜ホタテ				
昼食	菜の花ちらし寿司 若竹汁 くわいと豆サラダ カステラ 牛乳	牛すき釜玉うどん 酢みそ和え (うど) フルーツ (キウイ) 牛乳	◎すずらん・ひまわりリクエ オムライス 野菜のコンソメスープ シーフードサラダ フルーツ (オレンジ) ヨーグルト				
夕食	ご飯 タンドリーチキン チョコレートサラダ ふきの炒り煮	ご飯 カレイの甘酢あんかけ かぼちゃサラダ かき菜の胡麻和え	ご飯 キムチ鍋 さつまいものとレーズンの甘煮 ほうれん草とハムのソテー				