



今月の献立表

【特養】 2020年3月



朝食	1 ご飯 味噌汁（法蓮草） さつま芋と切り昆布の煮物 桜大根 ヨーグルト
昼食	赤飯 魚の治部煮 添え（法蓮草） わかめサラダ 白菜の味噌汁 果物（オレンジ、白桃）
夕食	あんかけそぼろ丼 カラフルサラダ すまし汁（大根） りんごゼリー

	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 味噌汁（木綿豆腐） あさりとおろし生姜煮 たらこふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁（南瓜） 和風炒り卵 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁（法蓮草） じゃが芋と切り昆布の煮物 海苔佃煮 牛乳	ご飯 味噌汁（おくら） 大根のそぼろあん 梅干し ジョア	ご飯 味噌汁（大根、人参） 野菜炒め 沢庵漬 牛乳	ご飯 味噌汁（とうふ） 切干大根の煮物 おかかふりかけ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（じゃがいも） ピリ辛納豆 ヨーグルト
昼食	ご飯 油淋鶏 添え（トマト） ほうれん草のサラダ 中華スープ 果物（白桃、マンゴー）	ひな祭り 散らし寿司 煮しめ すまし汁（菜の花） 三色ゼリー	ご飯 魚の梅焼き 添え（ほうれん草） わかめとかにのサラダ 根菜味噌汁 果物（バナナ、びわ）	きのこあんかけしめん 炒り豆腐 ゆで卵のサラダ 果物（マンゴー、キウイ）	ご飯 鶏の照り焼 添え（ピーマン） きゅうりのさっぱり和え すまし汁（そうめん） 果物（オレンジ、ぶどう）	手作りパンの日 	ご飯 魚のごま煮 そうめんの酢の物 根菜汁 果物（パイナップル、みかん）
夕食	ご飯 魚のちろみ焼き 添え（アスパラ） もやしのごま炒め キャベツの納豆和え とろろ汁	ご飯 豚肉のごま酢炒め さつま芋の味噌マヨ和え ほうれん草とあさりの煮物 すまし汁（巻麩）	ご飯 鶏の中華風卵とじ いかの梅肉和え 青梗菜の辛味炒め すまし汁（豆腐）	ご飯 青鶏肉絲 ほうれん草の納豆和え はんぺんの卵とじ わかめスープ	ご飯 豆腐ハンバーグ 添え（グラッセ） オーロラサラダ 小松菜の卵とじ 南瓜のミルクスープ	ご飯 鰯の味噌だれ焼き 添え（ごぼう） もやしナムル 鶏の甘辛煮 五目スープ	牛丼 小松菜のツナ和え すまし汁（あおさ） ぶどうの赤ワインゼリー
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 味噌汁（ほうれん草） じゃがいもそぼろ煮 味噌汁海苔 牛乳	ご飯 味噌汁（大根） 鮭とキャベツの炒め煮 もろみ ヤクルト	ご飯 味噌汁（南瓜） 青菜の煮浸し 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁（木綿豆腐） さつま芋の金平 桜大根 ジョア	ご飯 味噌汁（なす） 変り納豆 牛乳	ご飯 味噌汁（大根） はんぺんの卵とじ なめたけ 麦芽豆乳	ハン オニオンスープ ウィンナーの炒め物 ヨーグルト
昼食	ご飯 鶏の治部煮 添え（人参） ほうれん草の白和え 沢庵焼 果物（いちご、洋梨）	チキンカレー 大豆のサラダ 果物（みかん、バナナ） 野菜ジュース	ご飯 魚のピリ辛焼き 添え（ごぼう） ツナと人参のマリネ 鶏汁 果物（オレンジ、ぶどう）	ご飯 魚の味噌漬焼 添え（はじかみ） 切干大根のサラダ のっぺい汁 果物（キウイ、パイナップル）	ご飯 鶏のマーマレード焼 添え（マッシュポテト） 海の幸サラダ コーンのスープ 果物（オレンジ、白桃）	根菜の肉みそ丼 青梗菜のおかか和え すまし汁（もずく） 果物（バナナ、びわ）	ご飯 豚肉の柚子味噌炒め 法蓮草のサラダ すまし汁（椎茸） 果物（ぶどう、マンゴー）
夕食	ご飯 鮭のムニエルレモンバター風 添え（トマト） もやし中華炒め 春キャベツのサラダ 根菜のミルクスープ	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜のクリーム煮 小松菜の辛し和え すまし汁（花麩）	ご飯 豚肉の野菜炒め さつま芋と大豆の胡麻煮 わかめサラダ すまし汁（玉ねぎ）	ご飯 豆腐ステーキ いかとねぎのめた 鶏とニラの炒め物 すまし汁（とろろ）	ご飯 魚のチーズフライ 添え（アスパラ） 炒り豆腐 マカロニサラダ なめたけのみぞれ汁	ご飯 とり天の甘酢あんかけ 添え（ピーマン、たまねぎ） じゃが芋のコンソメ煮 くろみ和え すまし汁（かまぼこ）	ご飯 魚の田楽風 添え（絹さや） ポテトの梅和え キャベツのツナ炒め すまし汁（てまりふ）
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 味噌汁（キャベツ） じゃが芋の金平 味噌汁海苔 牛乳	ご飯 味噌汁（たまねぎ） 角太の炒め物 たらこふりかけ ヤクルト	ご飯 味噌汁（南瓜） こんぶ豆 梅びしお 牛乳	ご飯 味噌汁（人参） さつま芋の煮物 青しそ美 ジョア	ご飯 味噌汁（キャベツ） 大根のくす煮 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁（ふ） オクラ納豆 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（山芋） ひじきと鮭の煮物 ふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯 鶏の明太マヨ焼き 添え（サツマイモ） 春キャベツの甘酢和え つみれ汁 リンゴの赤ワイン煮	ご飯 グリルチキンの生姜マヨソー 添え（インゲン） わかめとかにの和え物 かき玉汁 果物（ぶどう、黄桃）	ご飯 豚肉のカレー炒め ソーセージのサラダ にゅうめん 果物（キウイ、白桃）	ご飯 魚のたれ焼き 添え（なす、人参） 南瓜の甘酢和え かにと卵のスープ 果物（洋梨、マンゴー）	魚の揚げ浸し 添え（絹さや） 蒸し鶏の梅肉和え 吉野汁 果物（洋梨、黄桃）	ご飯 鶏のバジルチーズ焼き 添え（ピーマン） ミモザマン 人参ポタージュ 果物（パイナップル、オレンジ）	ご飯 かに玉風 ほうれん草のナッツ和え 豆腐のスープ 果物（キウイ、ぶどう）
夕食	きりこ 魚のカレー焼 添え（ゆかり和え） 鶏と法蓮草の炒め物 きゅうりのサラダ くすし豆腐のすまし汁	ご飯 魚のねぎ田楽風 添え（南瓜） カリフラワーのサラダ 小松菜の煮浸し 貝柱のスープ	三色丼 里芋の胡麻酢和え 鶏肉とごぼうの甘辛煮 なめたけ味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め かんにょうの味噌煮 タルタルサラダ 根菜汁	ご飯 豚肉の生姜おろしかけ そつめんサラダ 摩揚げとひじきの煮物 すまし汁（もずく）	ご飯 魚の照り焼き 添え（大根） 小松菜の中華和え 桜えびの卵とじ 根菜味噌汁	ご飯 豆腐とひき肉の味噌炒め 南瓜のツナ煮 わかめスープ 梅酒ゼリー
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 味噌汁（小松菜） 金平ごぼう もろみ 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜） 人参とじゃが芋の煮物 なめたけ ヤクルト	ご飯 味噌汁（かぶ） ペーコンの炒めもの しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁（大根） 南瓜のツナ煮 たらこふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁（おくら） 里芋のそぼろ煮 のりたま 牛乳	ご飯 味噌汁（なす） かんの煮物 梅干し 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁（南瓜） 温泉卵の野菜あんかけ おかかふりかけ ヨーグルト
昼食	ご飯 鮭のはちみつ照り焼き 添え（キャベツ） もやしときゅうりのナムル 具沢山味噌汁 果物（バナナ、マンゴー）	ご飯 鶏のたれ焼 添え（トマト） かにスリサラダ 卵スープ 果物（白桃、オレンジ）	ご飯 魚のごまピカタ 添え（サダ菜） ドレッシングサラダ チキンコンソメスープ 果物（マンゴー、白桃）	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 コーンのスープ りんごの甘煮	ご飯 魚の煮付け 添え（ほうれん草） ぜんまいのナムル すまし汁（花麩） 果物（びわ、バナナ）	ご飯 魚のポテト焼き 添え（人参のコンソメ） 大根ます すまし汁（ささみ） 果物（キウイ、黄桃）	五穀ご飯 白身魚の中華あんかけ もやしときゅうりのナムル わかめのかき玉汁 果物（洋梨、みかん）
夕食	ご飯 鶏のカレー唐揚げ 添え（南瓜） 大根とわかめの酢の物 大豆のケチャップ煮 すまし汁（えのき）	ご飯 魚のマヨネーズ焼 添え（アスパラ） 小松菜の納豆和え 大根の甘酢煮 すまし汁（てまりふ）	ご飯 ひき肉炒り卵 じゃが芋の海老あんかけ わかめサラダ 白菜のスープ	ご飯 魚の香り煮 添え（里芋） チーズ野菜炒め すまし汁（大根、人参） カフェオレゼリー	ご飯 鶏のケチャップ焼き 添え（大根） 大豆のサラダ なすとピーマンの甘酢炒め すまし汁（茶そば）	ご飯 鶏の薬味ソースかけ 添え（フロッコリー） 三色チーズ炒め 小松菜のくろみ和え かぶの味噌汁	ご飯 鶏の照り煮 添え（長芋） 金平ごぼう ぜんまいの白和え すまし汁（花麩）
	30	31	<p>※都合によりメニューを変更する場合がございます。 ※赤字はおすすめメニューです。</p> <p>皆さんこんにちは。</p> <p>時が経つのは早いもので、今年度も最後の月となりました。 新年度に向けた準備など色々忙しい月になりますが、規則正しい生活を心掛け体調を崩さないよう注意したいものです。</p> <p>さて、今月は女の子が主役の行事『ひな祭り』がありますが、私たちの施設でも毎年玄関口に大きな雛人形が飾られます。茶膳課では3日の日は『散らし寿司』と、デザートには菱形の三色ゼリーを召し上がって頂く予定です。 いつもと少し違った雰囲気の中、美味しく召し上がって頂ければ幸いです。</p> <p>栄養士 江原</p>				
朝食	ご飯 味噌汁（おくら） じゃが芋とペーコンのソー ふりかけ（ご飯の友） 牛乳	ご飯 味噌汁（南瓜） かんにょう煮 しそ昆布 ヤクルト					
昼食	ご飯 豚のピリ辛炒め くるみとえ かき玉汁 果物（びわ・洋なし）	ご飯 魚のムニエル塩昆布ソース 添え（フロッコリー） ほうれん草のサラダ マカロニスープ 果物（バナナ、びわ）					
夕食	ご飯 魚の煮付け 添え（南瓜） きのこのめんたいソテー 白菜のじゃこ和え すまし汁（とろろ）	ご飯 鶏の梅肉唐揚げ 添え（キャベツ） もやしと人参のピーナツ和 ピーマンの炒めもの すまし汁（えびしんじょう）					