

今月の献立表

【特養】 2021年3月

	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
朝食	ご飯 味噌汁(小松菜) ひじきと豆腐の炒り煮 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) 大根と鶏の煮物 なめたけ ヤクルト	ご飯 味噌汁(えのき) 梅昆布納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(おくら) 大根のツナ煮 たらこふりかけ ジョア	ご飯 味噌汁(白菜) がんもの煮付け 練り梅 牛乳	ご飯 味噌汁(さつまいも) はんぺんの煮物 海苔佃煮 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(長芋) さつまいもの煮付け のりたま ヨーグルト	朝食
	赤飯 魚の田楽風 添え(人参) 海の幸サラダ すまし汁(そうめん) 果物(オレンジ、マンゴー)	ご飯 鶏のにんにく味噌煮 添え(さつま芋) かにスパサラダ キャベツのスープ 果物(みかん)	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 魚の蒲焼 添え(南瓜) もやしのナッツ和え かしわ汁 果物(洋なし、白桃)	ご飯 焼き鯖のねぎソースかけ 添え(ジャガイモ) マロニーの酢の物 貝沢山味噌汁 バナナヨーグルト	ご飯 豚の生姜焼 酢味噌和え 里芋のとろみ汁 果物(みかん、パイナップル)	ご飯 豚のチーズ炒め 大豆のサラダ しいたけのスープ 果物(黄桃、バナナ)	
夕食	ご飯 鶏のマーマレード焼 添え(マッシュポテト) ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツのツナ炒め コーンのスープ	ご飯 焼き魚のおかかマヨネーズか 添え(ごぼう) ふるふき大根 キャベツとさきまのごま酢和え 貝柱のスープ	ご飯 くすし豆腐の炒り卵 白菜の中巻炒め かぶの甘酢しょうゆ漬 すまし汁(あられ)	ご飯 鶏のマヨネーズ焼き 添え(ピーマン) 南瓜の味噌ほろ煮 ゆで卵のサラダ すまし汁(花魁)	ご飯 スペイン風オムレツ 添え(スナプエンドウ) 大根のそぼろあんかけ いかのナッツ和え 南瓜のポタージュ	高菜ごはん ごぼうのサラダ 鶏肉のピリ辛煮 すまし汁(巻き豆腐)	かに雑炊 春菊の白和え 鶏の生姜煮 抹茶ミルクゼリー	夕食
	8	9	10	11	12	13	14(ホワイトデー)	
朝食	ご飯 味噌汁(里芋) 人参のたらこ金平 桜大根 牛乳	ご飯 味噌汁(小松菜) 厚揚げの煮付け ちりめん ヤクルト	ご飯 味噌汁(大根) 卵の花炒り しそ昆布 牛乳	ご飯 味噌汁(ふ) あさりの卵とし ぶりかけ(ご飯の友) ジョア	ご飯 味噌汁(えのき) おろし納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(巻き餅) 南瓜のおかか煮 高菜漬 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(南瓜) ひじきの煮物 沢庵漬 ヨーグルト	朝食
	手作りパンの日 はちみつミルクパン ガーリックバターパン トマスーフ 蒸し鶏のサラダ 果物(洋なし、みかん)	ご飯 魚の甘酢煮 添え(人参) もやしの胡麻和え 大根のスープ 果物(バナナ、びわ)	ご飯 鶏のオイスターソース煮 添え(南瓜) 大豆の味噌サラダ すまし汁(しんじょう) リンゴのシナモン煮	ご飯 魚の揚げ浸し 蒸し鶏の梅肉和え 吉野汁 果物(バナナ、洋なし)	ご飯 魚のねぎチーズ焼き 添え(ピーマン) ミモザサラダ 吉野汁 果物(白桃、マンゴー)	餃子うどん 小松菜のポン酢マヨ和え じゃが芋の煮物 果物(みかん)	ご飯 焼き鯖のとろろあんかけ 添え(ごぼう) さつまいものサラダ チキンスープ 果物(洋なし、びわ)	
夕食	ご飯 鶏のブラウンソース煮込み 添え(ジャガイモ) キャベツとしらすのマヨサラダ ブロッコリーの卵あんかけ すまし汁(かまぼこ)	ご飯 ひじき入りハンバーグ 添え(フロッコリー) 南瓜のツナ煮 キャベツのスープ 豆乳ゼリー	ご飯 魚の味噌漬焼 添え(はじかみ) 厚揚げのピリ辛煮 小豆ミルクゼリー 根菜スープ	ご飯 きのこの親子煮 ピーマンのおかか和え ごぼうのピリ辛炒め すまし汁(はんぺん)	ご飯 鶏の黒糖生煮 添え(花人参) 法蓮草の柚子和え 南瓜のいとこ煮 すまし汁(とろろ)	ご飯 魚のにんにく味噌焼き 添え(ごぼう) 花野菜のミルク煮 かきの酢の物 すまし汁(手まり餅)	ご飯 団餡肉 春雨サラダ エビチリ 中華スープ	夕食
	15	16	17	18	19	20(春分の日)	21	
朝食	ご飯 味噌汁(木綿豆腐) 長芋のトロ煮 梅干し 牛乳	ご飯 味噌汁(里芋) さつまいもの卵とし しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(ふ) ちりめん煮付け おかかふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁(たまねぎ) ツナ納豆 ジョア	ご飯 味噌汁(キャベツ) じゃが芋のめんたい金平 ちりめん 牛乳	ご飯 味噌汁(山芋) 鮭とキャベツの炒め煮 桜大根 麦芽豆乳	パン ベーコンスープ ウィンナーの炒め物 ヨーグルト	朝食
	黒米ご飯 豚肉のこまだれかけ もやしのおかか和え 貝汁 果物(びわ、マンゴー)	ご飯 魚の梅しそ焼き 添え(茄子) 南瓜の白和え すまし汁(なると) 果物(白桃、みかん)	ご飯 魚の酒蒸し 添え(人参) 和風ドレッシングサラダ すまし汁(たまねぎ) 果物(黄桃、バナナ)	ご飯 鶏の甘酢煮 添え(さつま芋) 南瓜のサラダ 豆のすまし汁 果物(キウイ、オレンジ)	ご飯 鶏の柚子胡椒味噌揚げ 添え(ブロッコリー) キャベツのおかか和え いわしのつみれ汁 果物(ぶどう、パイナップル)	ご飯 魚の治郎煮 添え(法蓮草) わかめサラダ 白菜の味噌汁 りんごの甘煮	ご飯 魚のオイスターマヨ焼 添え(じゃが芋) キャベツのクルミ和え おろし汁 果物(マンゴー、キウイ)	
夕食	ご飯 魚のおろし煮 添え(ブロッコリー) アスパラガスの中華和え 桜えびの卵とし 根菜味噌汁	ご飯 鶏のケチャップ焼き 添え(ブロッコリー) 大根サラダ あさりの味噌炒め ほたてのスープ	ご飯 牛肉のたれ焼 あさりとららの卵とし ポテトサラダ すまし汁(たまご豆腐)	ご飯 魚の揚げ煮 しらすの酢の物 ほうれん草のにんにく炒め すまし汁(わかめ)	ご飯 卵焼きのみぞれあんかけ 小松菜のピーナツ和え 蓮根の炒め煮 すまし汁(ほうれん草)	ご飯 鶏味噌つくね 添え(人参、プロ) もやしの辛子和え 南瓜と大豆のミルク煮 すまし汁(えびしんじょう)	豆の混ぜご飯 南瓜のカレー炒め スパゲッティのチーズサラダ かきたま汁	夕食
	22	23	24	25	26	27	28	
朝食	ご飯 味噌汁(大根) しらす納豆 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃがいも) 高野豆腐の煮物 高菜漬 ヤクルト	ご飯 味噌汁(かぶ) ベーコンの炒めもの たいみそ 牛乳	ご飯 味噌汁(豆腐) ブロッコリーのおかか煮 のりたま ジョア	ご飯 味噌汁(大根) じゃがいものそぼろ煮 なめたけ 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 豆腐の煮物 えびみそ 麦芽豆乳	ご飯 味噌汁(しいたけ) 南瓜のじゃこ煮 おかかふりかけ ヨーグルト	朝食
	ご飯 鯖の辛味噌揚げ 添え(オクラ) 玉ねぎサラダ 胡麻スープ りんごのプラム煮	ご飯 ホワイトシチュー 大豆のサラダ 果物(みかん、バナナ)	ご飯 麻婆豆腐 酢の物 かきたま汁 果物(ぶどう、マンゴー)	ご飯 牛肉と卵の炒め物 しらすの酢の物 すまし汁(春菊) 果物(ぶどう、バナナ)	ご飯 魚の梅酢あんかけ ほたてのサラダ 豆乳味噌汁 果物(洋梨、キウイ)	ご飯 魚のごま味噌煮 添え(ながいも) 茄子ともやしのナムル風 ねぎのスープ 果物(バナナ・オレンジ)	ご飯 鶏の味噌香揚げ 添え(人参) ほうれん草の辛子和え ベーコンのスープ 果物(びわ、黄桃)	
夕食	ご飯 牛肉の中巻炒め 南瓜の柚子和え 人参と空豆のつや煮 すまし汁(大根)	ご飯 焼き魚の胡麻ソースかけ 添え(キャベツ) 茄子のおかか煮 すまし汁(筍ゆば) ミルクティーゼリー	ご飯 魚の佃煮焼 添え(大根) 法蓮草のサラダ もやしのさっと炒め すまし汁(わかめ)	ご飯 温泉卵の野菜あんかけ 鶏肉のカレー炒め カリフラワーの梅和え すまし汁(茶そば)	ご飯 豚肉の生姜おろしかけ そうめんサラダ 厚揚げとひじきの煮物 すまし汁(もずく)	ご飯 牛肉とごぼうの味噌煮 じゃがいもの梅あんかけ おろし酢 貝沢山汁	ご飯 和風オープンオムレツ 添え(ブロッコリー) なすのツナ和え 長いもの土佐煮 すまし汁(えのき)	夕食
	29	30	31	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>皆さん、こんにちは。 時が経つのは早いもので、今年度も残り一か月になりました。日増しに暖かく、春が近づいているような気がします。 さて、今月はひな祭り、ホワイトデー、春分の日、手作りパン、茶碗蒸しの日など、行事が盛りだくさんな月になっています。 今年のひな祭りでは散らし寿司や菱形の三色ゼリーなど豪華な食事を準備しております。 先月はバレンタインで男性のご利用者様に生チョコを提供しましたが、今月はホワイトデーで女性のご利用者様に生キャラメルを召し上がって頂く予定です。手作りカードも準備しておりますので、楽しみにして頂けます。 ご利用者の皆様にも美味しく健康的な食事を食べて元気に過ごして頂ければと思います。</p> <p style="text-align: right;">栄養士 武藤</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>※赤字はおすすめメニューです。 ※都合によりメニューを変更する場合があります。</p> </div> </div>				
朝食	ご飯 味噌汁(おくら) 里芋のそぼろ煮 ちりめん 牛乳	ご飯 味噌汁(南瓜) 切干大根の煮物 しそ昆布 ヤクルト	ご飯 味噌汁(さつまいも) 炒り卵 高菜漬 牛乳					
昼食	茶碗蒸しの日 きのこの混ぜご飯 鮭と三つ葉のあんかけ茶碗蒸し すまし汁(わかめ) 杏仁豆腐	ご飯 魚のピカタ 添え(ジャガイモ) 白きくらげの酢の物 コーンスープ マンゴーヨーグルト	ご飯 鶏の薬味ソースかけ 添え(花人参) 豆腐サラダ コーンスープ 根菜味噌汁 果物(キウイ、バナナ)					
夕食	ご飯 肉団子のクリーム煮 じゃがいものカレー煮 海の幸サラダ すまし汁(たまねぎ)	ご飯 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	ご飯 魚の香り煮 添え(里芋) チーズ野菜炒め すまし汁(あおさ) カフェオレゼリー					