



献立表

	日	月	火	水	木	金	土			
朝食	<h2>3月の献立</h2>			ご飯 がんもの煮物 菜の花胡麻和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 卵焼き 小松菜煮びたし 味噌汁 納豆 牛乳	ご飯 里芋のそぼろ煮 青梗菜ごま和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 高野豆腐含め煮 白菜ゆかり和え 味噌汁 味付け海苔 乳酸飲料			
昼食				今月は『春のほほ笑みごはん』			★1日特別メニュー★ 赤飯 鯖の幽庵焼き 炊きあわせ(南瓜・インゲン) かぶの酢の物 清汁 果物	麦飯 豚肉生姜煮 ながいもとろろ ビーマンごま風味 味噌汁 漬物	★ひな祭りメニュー★ 菜の花ちらし カレイの煮つけ わさび和え(もやし) あさりの清汁 桃ゼリー	三色丼 野菜大豆煮 さつま芋サラダ 味噌汁 果物
夕食							ご飯 牛肉と筍の味噌炒め 冬瓜くず煮 ひじきサラダ 中華スープ	ご飯 鮭チャンチャン焼き 春雨の酢の物 とうろく豆 清汁	ご飯 芙蓉蟹 アスパラベーコンソテー 中華風冷奴 中華スープ	ご飯 酢豚 エビ焼売 菜の花中華ドレ和え 卵スープ
	5	6	7	8	9	10	11			
朝食	パン ジャーマンポテト ブロッコリー和風サラダ ポタージュスープ ジャム ヨーグルト	ご飯 だし巻卵 人参じゃこ炒め 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 厚揚げ含め煮 アスパラのマヨ和え 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯 さんま蒲焼き 春菊とあげの和え物 味噌汁 納豆 牛乳	ご飯 ちくわ金平 菜の花のゆずドレ和え 味噌汁 味付け海苔 乳酸飲料	ご飯 目玉焼 なめことオクラ和え 味噌汁 梅ひしお 牛乳	ご飯 炒り鶏 おかか和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料			
昼食	ご飯 豆腐チャンプル 牛蒡と竹輪のきんぴら ほうれん草かか和え 清汁 漬物	ご飯 豚生姜天ぷら 里芋の味噌煮 大根の酢の物 清汁 果物	炊き込み御飯 鯖の生姜煮 さつま芋の甘煮 清汁 果物	きつねそば 卵とじ煮 人参のかき揚げ 漬物 果物	中華丼 南瓜の煮物 春雨ごま酢 中華スープ ヨーグルト和え	季節のカレー ねんがら(みそマヨネーズ) 香の物 卵スープ フルーツカクテル	ご飯 豚の香り漬焼き さつま芋レモン煮 アスパラ醤油和え 味噌汁 果物			
夕食	ご飯 きのこソースハンバーグ いんげんマヨ和え うぐいす豆 味噌汁	ご飯 鯖カレームニエル 白菜コンソメ煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁	ご飯 鶏肉山椒焼き れんこんきんぴら 香の物 味噌汁	ご飯 豚肉といんげんゴマ味噌炒め 大根サラダ きゅうりの生姜和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 筍のピリ辛煮 青梗菜ピーナッツ和え 味噌汁	ご飯 鯖の磯焼き 和風スパソテー わかめとコーンのサラダ 味噌汁	ご飯 揚げ出し豆腐 ブロッコリーかにあん 浅漬け 清汁			
	12	13	14	15	16	17	18			
朝食	パン クリーム煮 マカロニサラダ オニオンスープ ジャム ヨーグルト	ご飯 湯豆腐(あんかけ) 粉吹芋 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯 卵とじ(青菜) キャベツのわさび和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料	ご飯 がんもどきの煮物 白菜の梅和え 味噌汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 ブロッコリーそぼろあん キャベツドレ和え 味噌汁 納豆 乳酸飲料	ご飯 厚揚げかか醤油 もずく酢 味噌汁 たいみそ 牛乳	ご飯 さんま蒲焼き 法連草醤油和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸飲料			
昼食	ひじきご飯 魚生姜煮 グリンピースの卵とじ ほうれん草和え 味噌汁	五目チャーハン 揚げ鶏ネギソース ナムル 中華スープ フルーツカクテル	ご飯 厚揚げ酢豚風 れんこんきんぴら 酢の物 冬瓜の吉野汁 あみえび佃煮	うどん かき揚げ 南瓜のいとこ煮 大根しそ風味和え 果物	牛丼 里芋の味噌煮 小松菜のゴマ和え 清汁 果物	ご飯 ホキのホイル蒸し 大根信田煮 菜の花の和え物 けんちん汁 昆布豆	★お誕生会メニュー★ 五目ちらし 天ぷら 茶碗蒸 清汁 果物			
夕食	ご飯 豚肉オイスター炒め 長芋白煮 小松菜おかか和え 味噌汁	ご飯 関東煮(味噌かけ) 人参しりしり 金時豆 清汁	ご飯 メンチカツ カリフラワーサラダ 浅漬け 味噌汁	ご飯 マーボー豆腐 焼き餃子 ごぼうサラダ 中華スープ	ご飯 具入り玉子焼 半平の旨煮 いんげん生姜和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉 中華風炒り卵 香の物 中華スープ	ご飯 肉団子の野菜あん 切干大根の煮物 金時豆 卵スープ			

献立表

	19	20	21	22	23	24	25
朝食	パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ ポタージュスープ ジャム ヨーグルト	ご飯 高野豆腐含め煮 青梗菜しょうが和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 卵焼き いんげんゆかり和え 味噌汁 たいみそ 乳酸飲料	ご飯 冬瓜の煮物 キャベツごま和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 がんと里芋の含め煮 オクラの和え物 味噌汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 南瓜の煮物 カリフラツナ和え 味噌汁 納豆 乳酸飲料	ご飯 豆腐ごまがし なめこおろし 味噌汁 ふりかけ 牛乳
昼食	ご飯 鯖の照焼 ひじき豆腐 もやしと人参ゴマ酢和え 味噌汁 果物	カレーライス コーンサラダ 香の物 コンソメスープ フルーツカクテル	ご飯 白身フライ 煮奴 ほうれん草お浸し 味噌汁 ごま昆布佃煮	かけそば 茄子の揚げ煮 玉子焼き 漬物 果物	ご飯 豚しょうが焼き 大根うま煮 ピーマンピーナッツ和え 味噌汁 果物	五目御飯 さとし山椒味噌焼き 白菜のゆかり和え 清汁 果物	ご飯 カレイの空揚げ 高野豆腐含め煮 春雨の和え物 味噌汁 缶果物
夕食	ご飯 肉じゃが いんげん天ぷら カリフラの和え物 味噌汁	ご飯 魚の若菜蒸し 南瓜の炒り煮 煮豆 味噌汁	ご飯 豚肉の甘辛炒め 小松菜うま煮 大根と若布の酢の物 具だくさん汁	ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 昆布豆 味噌汁	ご飯 ふくさ焼き ごぼう土佐煮 白菜昆布和え 清汁	ご飯 チキンピカタ ひじき煮(洋風) 菜の花ドレッシング和え 味噌汁	ご飯 豚すき焼 じゃがいもカレー炒め 浅漬け 清汁
	26	27	28	29	30	31	
朝食	パン ハムエッグ ブロッコリーのマリネ スープ ジャム ヨーグルト	ご飯 さんま蒲焼き キャベツドレ和え 味噌汁 ふりかけ 乳酸菌飲料	ご飯 麩の煮つけ しめじといんげん生姜和え 味噌汁 納豆 乳酸飲料	ご飯 厚揚げそぼろ煮 菜の花錦糸和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	青菜粥 じゃがいも炒り煮 だし巻卵(冷) 味噌汁 梅びしお 乳酸飲料	ご飯 冬瓜のツナ煮 ひじきの味噌マヨ和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	
昼食	ご飯 チキンカツ(タルタルソース) 小松菜ソテー もやしと胡瓜の和え物 味噌汁 果物	シーフードカレー ゆで卵 大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	ご飯 鶏水炊き 里芋の味噌 ブロッコリーの和え物 浅漬け 果物	わかめうどん 海鮮団子の甘辛煮 揚げ茄子 胡瓜と切干大根三杯酢 果物	ご飯 鶏照り焼き アスパラソテー コールスローサラダ 味噌汁 フルーツポンチ	かき揚げ丼 小松菜煮浸し 豆腐和風サラダ 清汁 果物	
夕食	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 焼きビーフン 金時豆 味噌汁	ご飯 豚肉と青梗菜の味噌炒め 蓮根甘辛煮 中華風ゴマ酢和え 中華スープ	ご飯 鮭フライ ひじきの煮物 煮豆 味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め さつま芋ごま煮 うぐいす豆 味噌汁	ご飯 鯖の味噌煮 牛蒡と竹輪のきんぴら 香の物 清汁	ご飯 和風キノコハンバーグ 白菜の磯和え 人参のマリネ風 味噌汁	

◆安全で、おいしく、栄養バランスのとれたお食事！

献立に  がついているお食事は旬の食材を使ったメニューです。旬の食材は季節に起こりやすい不調を解消し、免疫力UPにつながります。



◆認知症予防に効果があるとされている「葉酸」にも配慮！

葉酸は、菜の花、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、キウイに多く含まれています。その他に、若返りの効果も！