

令和5年3月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

				3月1日(水)	3月2日(木)	★3月3日(金)	3月4日(土)								
朝食	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>★行事食★</td> <td>◆食の記念日◆</td> </tr> <tr> <td>3日 ひなまつり</td> <td>7日 メンチカツの日</td> </tr> <tr> <td>21日 春分の日</td> <td>8日 サバの日</td> </tr> <tr> <td></td> <td>9日 雑穀の日</td> </tr> </table>			★行事食★	◆食の記念日◆	3日 ひなまつり	7日 メンチカツの日	21日 春分の日	8日 サバの日		9日 雑穀の日	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
★行事食★				◆食の記念日◆											
3日 ひなまつり				7日 メンチカツの日											
21日 春分の日				8日 サバの日											
	9日 雑穀の日														
昼食	赤飯 赤魚の塩焼き 吸物 ぬた和え 甘酒	御飯 肉じゃが 吸物 酢の物	ちらし寿司 吸物 菜の花の辛子和え 桜餅	御飯 カニ入りふくさ焼き 鶏肉と根菜の味噌汁 白菜のツナボン酢和え											
間	どら焼き	パンケーキ	ラブレ	焼きドーナツ											
夕食	御飯 鶏の甘酢照り煮 吸物 和風ポテトサラダ	御飯 ホキのバター醤油焼き 野菜スープ さつまいもとりんごの甘煮	御飯 鶏挽肉の味噌つくね焼き もずくスープ マカロニサラダ	御飯 豚肉と大根の煮物 吸物 ほうれん草のおかか和え											
3月5日(日)		3月6日(月)		◆3月7日(火)	◆3月8日(水)	◆3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)							
朝食	御飯 味噌汁 三目大豆 梅干し	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し ふりかけ	パン バイドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳								
昼食	御飯 煮魚 味噌汁 大根の塩昆布和え	キーマカレー レタスとのりのサラダ フルーツ杏仁 福神漬	御飯 メンチカツ レタススープ サラダ	御飯 サバの煮付 吸物 ニラの卵とじ	十六穀ごはん 鮭のレモン塩焼き 吸物 菜の花の白和え	フレンチトースト ビーフシチュー サラダ	御飯 ホキのマスタードマヨ焼き コーンスープ サラダ								
間	カエデの実	ショア	バームクーヘン	南瓜饅頭	野菜生活	ストロベリータルト	とと焼き								
夕食	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め とろろ汁 呉豆腐	御飯 カレイの昆布茶焼き 吸物 里芋のそぼろ煮	御飯 太刀魚の甘酢あんかけ 中華スープ 山芋とオクラの梅和え	御飯 焼き豆腐の五目あんかけ 味噌汁 キャベツのツナサラダ	御飯 鶏チリ スープ バンサンスー	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 和風ビーフン	御飯 あぶたま煮 スープ 野菜炒め								
3月12日(日)		3月13日(月)		3月14日(火)	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)							
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン マカロニサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳								
昼食	御飯 煮魚 吸物 小松菜ののり和え	御飯 ハンバーグ さつまいものポターージュ おからサラダ	御飯 塩サバ 吸物 五目金平	照り焼きチキン丼 吸物 かくや和え	焼きそば スープ トマトサラダ	御飯 カレイのムニエル スープ キャベツとりんごのサラダ	御飯 麻婆豆腐 スープ ナムル								
間	ラブレ	丸ボーロ	もみじ饅頭	黒棒	原宿ドッグ	スイートポテト	ラブレ								
夕食	御飯 ポークチャップ たまごのコンソメスープ サラダ	御飯 鯖のボン酢焼き 味噌汁 白菜の煮浸し	ビーフカレー サラダ フルーチェ 福神漬	麦ごはん 赤魚のねぎ醤油焼き 豆乳味噌汁 とろろ	御飯 太刀魚の梅干煮 吸物 人参のソテー	御飯 おでん 味噌汁 浅漬	御飯 煮魚 吸物 もずく酢								
3月19日(日)		3月20日(月)		★3月21日(火)	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)							
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン ポークビーンズ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 えびとトマトのカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 たくあん	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳								
昼食	御飯 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 吸物 ごま豆腐	御飯 ホッケのみりん焼き 豚汁 刺身こんにゃくの辛子和え	おはぎ あさりの吸物 厚揚げの旨煮 漬物	御飯 五目柳川風 吸物 わけぎの酢味噌和え	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め 吸物 卵豆腐のあおさあんかけ	たけのご飯 サバのおろし煮 茶碗蒸し なます									
間	ワッフル	ミルミル	丸ボーロ	カスタードケーキ	ラブレ	カエデの実	バームクーヘン								
夕食	御飯 白身魚の白醤油焼き 吸物 大根のそぼろ煮	御飯 豚肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ 甘夏サラダ	御飯 鮭の石狩風煮 吸物 だし巻き卵	御飯 エビチリ春雨 スープ 餃子	御飯 太刀魚のタレ焼き 吸物 南瓜サラダ	御飯 ホッケの南部焼き 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 鶏の青じそ炒め スープ 切干大根サラダ								
3月26日(日)		3月27日(月)		3月28日(火)	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)								
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬	御飯 味噌汁 里芋の鳴門煮 ふりかけ	パン 南瓜のサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 べったら漬	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮									
昼食	御飯 豚かぼちゃ 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 鮭の豆乳きのこあんかけ 吸物 ごま和え	御飯 煮魚 吸物 さつまいもサラダ	サンドイッチ クリームシチュー 大根サラダ	御飯 手作りがんもどき 吸物 深山和え	御飯 太刀魚の味噌煮 吸物 スナップエンドウの炒め物									
間	野菜生活	プリンタルト	シュークリーム	もみじ饅頭	ラブレ	カスタードケーキ									
夕食	御飯 ホキの塩麹焼き みぞれ汁 煮豆	御飯 豚ロールの野菜巻き 味噌汁 オクラのサラダ	御飯 牛肉のタレ炒め スープ 呉豆腐	御飯 赤魚の梅醤油焼き 味噌汁 タラモサラダ	御飯 カレイののりパン粉焼き スープ マカロニサラダ	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 糸こんにゃくの卵とじ									