

令和6年3月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

						3月1日(金)	3月2日(土)				
朝食						御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳				
昼食	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="text-align: center;">★行事食★</td> <td style="text-align: center;">◆食の記念日◆</td> </tr> <tr> <td>3日 ひなまつり 20日 春分の日</td> <td>8日 サバの日 9日 雑穀の日</td> </tr> </table>					★行事食★	◆食の記念日◆	3日 ひなまつり 20日 春分の日	8日 サバの日 9日 雑穀の日	赤飯 メバルの山椒煮 吸物 白菜のボン酢和え 甘酒	ちらし寿司 吸物 菜の花の辛子和え 桜餅
★行事食★	◆食の記念日◆										
3日 ひなまつり 20日 春分の日	8日 サバの日 9日 雑穀の日										
間						どら焼き	ラブレ				
夕食						御飯 鶏挽肉の味噌つくね焼き もずくスープ ほうれん草のおかか和え	御飯 豚肉と大根の煮物 吸物 マカロニサラダ				
★3月3日(日)		3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	◆3月8日(金)	◆3月9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 スクランブルエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 かっぱ漬	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 鶏肉と根菜の味噌汁 大根の塩昆布和え	フレンチトースト ビーフシチュー サラダ	御飯 鶏肉と大豆のトマト煮 コンソメスープ おからサラダ	御飯 ホッケのバター醤油焼き レタススープ サラダ	かぼちゃのキーマカレー のりサラダ みかんヨーグルト 福神漬	御飯 サバの煮付 吸物 にらの卵とじ	十六穀ごはん 鮭の塩焼き 吸物 白和え				
間	カエデの実	バームクーヘン	りんごジュース	とと焼き	南瓜饅頭	野菜生活	ストロベリータルト				
夕食	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 吸物 呉豆腐	御飯 さわらの昆布茶焼き きのこの吸物 里芋のそぼろ煮	御飯 太刀魚のタレ焼き 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 深山和え	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 和風ビーフン	御飯 鶏チリ スープ ハンサンスー	御飯 あぶたま煮 スープ 野菜炒め				
3月10日(日)		3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)				
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 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 キャベツの煮物 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 マカロニサラダ	御飯 塩サバ 吸物 わけぎの酢味噌和え	御飯 スタミナそぼろ丼 吸物 かくや和え	御飯 焼きそば スープ トマトサラダ	御飯 カレーのムニエル 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	ジョア	丸ボーロ	もみじ饅頭	クリームコンフェ	原宿ドッグ	飲むヨーグルト	黒棒				
夕食	御飯 ボークチャップ たまごのコンソメスープ サラダ	御飯 鯖の味噌ボン焼き 吸物 白菜の煮浸し	御飯 おでん 味噌汁 浅漬け	御飯 赤魚のねぎ醤油焼き 豆乳味噌汁 もずく酢	御飯 太刀魚の梅干煮 吸物 人参のソテー	御飯 ビーフカレー サラダ フルーチェ 福神漬	御飯 麦ごはん 煮魚 吸物 とろろ				
3月17日(日)		3月18日(月)	3月19日(火)	★3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23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 かっぱ漬	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 じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳				
昼食	御飯 鶏肉とさつまいもの甘辛煮 吸物 えびと空豆のサラダ	御飯 サバのみりん焼き 豚汁 刺身こんにゃくの辛子和え	御飯 筑前煮 吸物 甘酢生姜和え	御飯 おはぎ あさりの吸物 厚揚げの旨煮	御飯 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 豚肉と厚揚げの味噌炒め 吸物 春菊のピーナツ和え	御飯 たけのこ御飯 サバのおろし煮 茶碗蒸し なます				
間	スイートポテト	ラブレ	丸ボーロ	ワッフル	ミルミル	カエデの実	バームクーヘン				
夕食	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 大根のそぼろ煮	御飯 鶏の青じそ炒め 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 煮魚 吸物 ポテトサラダ	御飯 ホッケの南部焼き 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 牛肉のカラフルボン酢炒め スープ 胡瓜の梅昆布和え				
3月24日(日)		3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)				
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 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 高菜漬	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳				
昼食	御飯 豚じゃが 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	御飯 サンドイッチ クリームシチュー 大根サラダ	御飯 かぼちゃコロッケ コンソメスープ バンバンジー	御飯 サバの味噌煮 吸物 スナップエンドウの炒め物	御飯 ホキの味噌ボン焼き 吸物 明太マヨサラダ				
間	野菜生活	プリンタルト	シュークリーム	もみじ饅頭	みかんジュース	黒棒	スイートポテト				
夕食	御飯 ホキの塩麹焼き みぞれ汁 煮豆	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 オクラのサラダ	御飯 牛肉のタレ炒め スープ ハンサンスー	御飯 赤魚の梅醤油焼き 吸物 酢味噌和え	御飯 ホッケの柚庵焼き 味噌汁 糸こんにゃくの卵とじ	御飯 里芋のパン粉焼き 味噌汁 マカロニサラダ	御飯 五目柳川風 スープ もずく酢				
3月31日(日)											
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し										
昼食	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 味噌汁 呉豆腐										
間	カスタードケーキ										
夕食	御飯 カレーののり塩焼き 野菜スープ ひじき入り卵焼き										