

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 鰯の味噌ボン焼き 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 | 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 | 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 かぼちゃコロック コンソメスープ バンバンジー | 御飯 サバの味噌煮 吸物 スナックエンドウの炒め物 | 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 | | | | | | | | | | |