3月 吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜のナムル 大正金時豆煮物	焼きそば・おにぎり トマトのもずく和え 玉子スープ・りんご おやつ　いちごケーキ	魚の田楽 南瓜のあんかけ はんぺんの吸い物 漬け物
2月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 根菜煮・ごま和え	サバのごま煮 三色なます 長芋すいとん汁・ｵﾚﾝｼﾞ	鶏肉とねぎの甘辛煮・ﾜｻﾋﾞ醤油和え かき玉汁・漬け物
3火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 春雨の酢の物 金平ごぼう	お弁当(ひな祭り) 海老のちらし寿司 煮しめ・ごま豆腐 ポテサラ・鯛の吸物・苺	鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物 ぽかぽか生姜スープ 漬け物
4水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・和え物	鶏肉の黒酢煮 ブロッコリーサラダ 茶碗蒸し・バナナ	牛肉のコロッケ アボカドマリネ ピーススープ・漬物
5木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ふきのおかか煮 大根ひじきなます	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 鰯のつみれ汁・ｵﾚﾝｼﾞ おやつ抹茶どら焼き	魚の彩りあんかけ 枝豆豆腐(酢味噌) しらすのかき玉汁 漬け物
6金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんも煮・ナムル	赤飯・鯛の塩焼き 春雨とハムの酢の物 さつま汁・バナナ	親子どんぶり ふろふき大根 もずく酢・吸い物
7土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・酢の物	鮭の塩焼き(ﾀﾙﾀﾙ) 五目オランダ煮 ミネストローネ・ﾊﾞﾅﾅ	豚肉と玉ねぎの煮物・明太ﾏﾖ和え 中華風スープ・漬物
8日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 鶏肝の甘露煮 春菊のごま和え	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 ポタージュ・ﾖｰｸﾞﾙﾄ おやつ　ティラミス	魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 そばの吸い物 漬け物

2月お弁当

私の献立【井上調理員】

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・ひじき煮	山菜おこわ・カニポテト 豚肉のあっさり煮 そばの吸い物・バナナ	鮭の塩焼き・漬け物 いり豆腐 あさりとパセリスープ
10 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・和物	あさりご飯・サラダ 魚の菜の花蒸し 豆乳みそ汁・オレンジ	きのこと牛肉の煮物 マカロニサラダ トマトスープ・漬物
11 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・金平牛蒡	オムライス 白菜のクリーム煮 きのこスープ・いちご	魚の旨み中華煮 アスパラのごま和え 薄くず汁・漬物
12 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の煮浸し わかめサラダ	白身魚のムニエル 五目オランダ煮 あさりのスープ・バナナ おやつミルクハニーゼリー	マーボー豆腐 切干大根の煮物 ほうれん草のかき玉汁・漬け物
13 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・なます	きのこと牛肉の煮物 南瓜のあんかけ 素麺の味噌汁・いちご	魚のあったか蒸し トマトのもずく和え おぼろ豆腐汁・漬物
14 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・三杯酢	しめじご飯 魚のおろし煮・カニポテト・みそ汁・オレンジ	サバのごま煮・漬物 豆腐の野菜あんかけ・生姜スープ
15 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	お好み焼き・おにぎり 大根サラダ・いちご 花麩の吸い物 おやつ　大学芋	いわしの甘露煮 白菜の煮浸し 五目汁 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・五目煮	かしわめし・ぬた和え・魚の煮付け 菜の花の吸物・ﾊﾞﾅﾅ	肉じゃが カニの卵蒸し寄せ 豆腐の吸物・漬物
17 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三色なます・金平	魚の天ぷら ほうれん草のソテー 春雨スープ・バナナ	魚の味噌煮・漬け物 いり豆腐 鶏きのこ汁
18 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・なます	カレイの煮付け 菜の花のごま和え 生姜ｽｰﾌﾟ・オレンジ	鶏肉のやわらか煮 ごま豆腐・漬物 クリームスープ
19 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト がんもの含め煮 えのき茸の和え物	豚肉と玉ねぎの煮物 里芋煮・茶碗蒸し いちご おやつぶどうゼリー	牛肉と舞茸の煮物 ブロッコリーサラダ コーンスープ 漬け物
20 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	タイの刺身 キャベツとツナ煮物 山芋かき玉汁・ﾊﾞﾅﾅ	鮭のレモン醤油焼き ほうれん草の白和え 吸い物・野菜ゼリー
21 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・酢の物	しらすと生姜ご飯 大根と鶏肉の煮物 サラダ・吸物・ﾊﾞﾅﾅ	ぶりの照り焼き オクラのしらす和え 生姜スープ・漬物
22 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆の煮物 えのき茸の和え物	ハヤシライス 春雨のサラダ ごま和え・ﾖｰｸﾞﾙﾄ おやつ　桃ゼリー	鶏肉の梅酢煮 ツナときゅうり和え ニラ玉スープ 漬け物
23 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・ｵﾗﾝﾀﾞ煮	海老とﾐﾂﾊﾞかき揚げ ほうれん草のごま和 吸い物・いちご	魚の煮付け・漬物 チーズサラダ オクラの吸い物
24 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・カレー煮	鶏肉とごぼうの煮物 トマトのもずく和え 茶碗蒸し・オレンジ	サバのごま煮・漬物 ほうれん草のﾏﾖ和え しらすのかき玉汁

令和2年3月こんだて表

吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	レタス巻き キャベツのつみれ煮 けんちん汁・いちご	鶏肉の味噌煮 菜の花のごま和え ジュリエンヌスープ
26 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ふきのおかか煮 切干大根の酢の物	私の献立 春野菜の炊込みご飯 鰆の酒蒸し・煮物 春ｷｬﾍﾞﾂ吸物・苺 おやつきなこプリン	豚肉の味噌焼き ピース豆腐（酢味噌） 素麺の吸物 漬け物
27 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・蒸茄子	桜えびご飯・ナムル 豚肉のあっさり煮 五目汁・オレンジ	鶏肉のやわらか煮 チーズサラダ コーンスープ・漬物
28 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆・なます	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ サラダ・いちご	魚の酢醤油焼き 黒ごま豆腐（酢味噌） 春雨スープ・漬物
29 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ サラダ・ヤクルト	牛丼・豆腐の吸物 茄子の味噌煮・ﾘﾝｺﾞ トマトのもずく和え おやつ　プリン	豚肉の生姜焼き 大根サラダ あさりとパセリスープ・漬け物
30 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・五目煮	カレーピラフ 野菜オムレツ・ｻﾗﾀﾞ 白菜スープ・ｵﾚﾝｼﾞ	鶏肉のごま煮 大根の青じぞ和え 和風スープ・漬物
31 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ｵﾗﾝﾀﾞ煮・なます	豚肉の生姜焼き アスパラのごま和え トマトスープ・ﾊﾞﾅﾅ	鮭の塩焼き（ﾀﾙﾀﾙ） 豆腐の野菜あんかけ 水菜の味噌汁・漬物

3/26の献立は
宇佐調理員の
考えた献立です。