



3月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・根菜煮	サバのごま煮・ルッコラ 菜の花とカニ棒サラダ 長芋すいとん汁	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のワサビ 醤油和え・かき玉汁
2火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・春雨酢の物	魚のおろし煮 ポテトサラダ 南瓜だんご汁・いちご	鮭のチャンチャン焼き ひじきの煮物・漬物 ぽかぽか生姜スープ
3水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜のいところ煮 しらす干し和物	ひな祭り 海老ちらし寿司 煮しめ・ごま豆腐 蛤の吸い物・いちご	牛肉コロッケ アボカドのマリネ グリーンピーススープ・漬け物
4木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根ひじきなます す・ふきの煮物	チキンカレー・ヨーグルト コールスローサラダ トウモロコシムース おやつ たら焼き	魚の彩りあんかけ 春菊のごま和え しらすのかき玉汁 漬け物
5金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・野菜煮物	赤飯・魚の塩焼き 春雨とハムの酢の物 さつま汁・バナナ	親子丼・もずく酢 ふるふき大根 素麺の吸い物
6土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・酢の物	鮭の粕煮 五目オランダ煮 そばの吸い物・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 ブロッコリー明太 和え・スープ・漬物
7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・ヨーグルト おやつ ティラミス	魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 2色糸の吸い物 漬け物
8月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ブロッコリーごま和え ひじき大豆煮物	お弁当 天ぷら盛り合せ ふきおかか煮・酢の物 吸い物・いちご・おはぎ	鮭の塩焼き いり豆腐 あさりとパセリス ープ・漬け物

2月お弁当



私の献立
【白石調理員】

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐煮・和え	あさりご飯・サラダ 魚の菜の花蒸し 豆乳味噌汁・オレンジ	鶏肉の黒酢煮 杓苳草のごま和え トマトスープ・漬物
10 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・野菜煮物	オムライス・いちご キャベツとウィンナー カレー炒め・スープ	いわしの煮物 南瓜の煮物・豆腐と カニ薄くず汁
11 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の煮浸し きゅうりの酢物	白身魚のムニエル 五目オランダ煮 あさりスープ・バナナ おやつ 今川焼き(抹茶)	マーボー豆腐 切干大根のサラダ ほうれん草のかき 玉汁・漬け物
12 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・なます	きのこ牛肉の煮物 南瓜のあんかけ 素麺の味噌汁・いちご	魚のあったか蒸し ブロッコリーサラダ おぼろ豆腐汁・漬物
13 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・里芋煮物	しめじご飯 魚のおろし煮・サラダ キャベツの味噌汁・ルゾ	サバのごま煮 豆腐の野菜あんか け・スープ・漬物
14 日	ミニパン スープ・ヤクルト サラダ・ポークビ ーンズ	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 抹茶プリン	いわしの煮物 白菜の煮浸し 五目汁 漬け物
15 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・大豆煮	かしわめし・バナナ 魚の煮付け・南瓜煮 菜の花とハハソ吸い物	肉じゃが カニの卵蒸し寄せ 豆腐の吸物・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・三色なます	カニクリームコロッケ ほうれん草のソテー ミネストローネ・バナナ	魚の味噌煮 いり豆腐・漬け物 鶏きのこ汁
17 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 生姜スープ・オレンジ	鶏肉のやわらか煮 ごぼうサラダ・漬物 クリームスープ
18 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 えのき茸の和え	豚肉と玉ねぎの煮物 里芋のゆず味噌 茶碗蒸し・オレンジ おや○ プチケーキ	白身魚のムニエル ブロッコリーサラ ダ・漬け物 コーンスープ
19 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	鯛の刺身・バナナ キャベツとツナ煮物 山芋かき玉汁	鮭のレモン醤油焼 き・白和え 吸い物・野菜ゼリー
20 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮物・酢の物	しらすと生姜ご飯 鶏肉と大根煮物 サラダ・吸物・バナナ	ぶりの照り焼き 春菊のごま和え 豆乳味噌汁・漬物
21 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ひじき大豆の煮 物・和え物	ハヤシライス コールスローサラダ 野菜ゼリー・ヨーグルト おや○ロールケーキ	鶏肉の梅酢煮 ツナときゅうり和 え・ニラ玉スープ 漬け物
22 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・里芋煮物	豚肉の生姜焼き チーズサラダ・バナナ クラムチャウダー	魚の煮付け・漬物 ほうれん草のごま 和え・吸い物
23 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト じゃが芋煮・ナムル	鶏肉とごぼう煮物 トマトのもずく和え 茶碗蒸し・オレンジ	サバのごま煮 春菊のマヨポン和 え・かき玉汁・漬物
24 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	鮭のフライ(タルタル) キャベツの塩昆布和え 粕汁・オレンジ	鶏肉の味噌煮 菜の花のごま和え ジュリエンスープ・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ふきのおかか煮 切干大根の酢物	山菜おこわ・サバの 塩焼き・明太ポテサラ かき玉汁・バナナ おやつ抹茶ババロア	豚肉の味噌焼き さつま芋の甘煮 素麺の吸い物 漬け物
26 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・茄子煮	桜えびご飯・オレンジ 豚肉のあっさり煮 ナムル・五目汁	鶏肉のやわらか煮 チーズサラダ コーンスープ・漬物
27 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 トマトサラダ・イチゴ	魚の酢醤油焼き 黒ゴマ豆腐 春雨のスープ・漬物
28 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・茄子の味噌煮 トマトのもずく和え 豆腐の吸物・りんご おやつパイナップルゼリー	鶏肉のごま煮 大根サラダ あさりのスープ 漬け物
29 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・大豆煮	カレーピラフ 野菜オムレツ・サラダ 白菜スープ・オレンジ	魚の旨み中華煮 大根の青じそ和え なめこスープ・漬物
30 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・いとこ煮	三色サンドイッチ キャベツとウィンナー炒め コーンスープ・バナナ	カレイの煮付け 豆腐の野菜あんか け・みそ汁・漬物
31 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・おかか煮	鶏肉の黒酢煮・バナナ さつま芋のサラダ とろろ昆布吸物	豚肉のあっさり煮 トマトの韓国風和 ポタージュ・漬物

献立は都合により
変更する場合があります。 特別養護老人ホーム
令和3年3月こんだて表 吉富鳳寿園