



	朝ごはん	お昼ごはん	タごはん
1 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し ひじきの生姜酢	とり天・いちご ブロッコリーサラ ダ・素麺の吸い物 おやつパインゼリー	豚肉と玉ねぎの 煮物・おかず金平 豆乳みそ汁 漬け物
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 蒸し茄子・大豆煮	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 春雨の酢の物・苺	鶏肉の甘辛煮 ごま豆腐・漬物 素麺のかき玉汁
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金時豆・なます	カレイの煮付け さっぱりカニポテト 茶碗蒸し・オレンジ	焼鮭のとろろあん・コールスロー 鶏きのこ汁・漬物
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆の五目煮 オクラの和え物	三色サンドイッチ チキンのトマト煮 スープ・りんご おやつ どら焼き	さんまの梅煮 わさび醤油和え 鶏肉の五目汁 漬け物
	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベッとッナ煮物 しらす干し酢物	お弁当 筍ご飯・鰆の香り焼 ポテサラ・ごま和え けんちん汁・オレンジ	鶏肉とふき煮物 トマトのもずく 和え・漬物 なめこの吸い物
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・野菜煮物	鶏肉のごま煮 ミモザサラダ スープ・バナナ	鮭の粕煮 金平ごぼう そばの吸い物
7 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ナムル・高野煮	チキンカレー ブ ロッコリーサラダ もずく和え・ヨーグルト	きのこと牛肉煮 コーンムース しらすかき玉汁



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト うずら豆の煮物 アスパラごま和	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ 豆腐吸い物・バナナ おやつ ロールケーキ	鶏肉の梅酢煮 蒸し茄子 カニと春雨スー プ・漬け物
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	鮭のフライ(タルタル) キャヘッの塩昆布和 そばの吸物・オレンシ	魚の煮付け 五目白和え 鶏きのこ汁・漬物
17 ±	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・酢の物	かしわめし・サラダ サバの塩焼き 鶏五目汁・バナナ	肉じゃが・漬物 たまご豆腐 わかめすまし汁
18 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじきの煮物 大根おろし	五目焼きそば・① 豆腐とピース炒め煮 スープ・りんご <b>あやつ抹茶プリン</b>	鶏肉の梅酢煮 ポテトサラダ ピーススープ 漬け物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・和え物	レタス巻き・バナナ 煮しめ盛り合わせ もずくかき玉汁	魚の煮付け ごま豆腐・漬物 豆腐の薄くず汁
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・和え物	サバの味噌煮 大根の梅サラダ 吸い物・いちご	豚肉と玉ねぎの 煮物・サラダ スープ・漬物
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・和え物	牛肉と舞茸ご飯 魚おろし煮・サラダ 豆乳みそ汁・ルンシ゛	チキントマト煮 キャベツ昆布和 スープ・漬物
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おかず金平 きゅうり三杯酢	桜えびご飯・和物 豚肉の生姜焼き そばの吸物・オレンシ あやつ フルーチェ	魚の田楽 ほうれん草和え おぼろ豆腐汁 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・オレンジ煮	魚のムニエル 大根サラダ ミネストローネ・▲	鶏肉の生姜照焼 き・豆腐の野菜あ ん・春雨スープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 ±	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 茄子煮・和え物	豆腐ハンバーグ トマトの韓国風和え コーンスープ・ハ"ナナ	魚の味噌煮 - 漬物 わかめの酢の物 しらすかき玉汁
25 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト オクラのごま和 大豆と昆布煮物	牛肉コロッケ ごぼうサラダ 豆乳スープ・マンコー <b>あやつぶどうゼリー</b>	いわしの甘露煮 キャベツの塩昆 布和え・漬け物 生姜スープ
26 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト キャベツ煮・酢の物	鶏肉とふきの煮物 南瓜のいとこ煮 そば吸物・オレンジ	ぶり大根・漬物 小松菜のごま和 え・豆腐の吸物
27 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・煮浸し	鮭の香り寿司 煮しめ盛り合わせ 吸い物・オレンジ	魚の煮付け ごま豆腐・漬物 がレンソウかき玉汁
28 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・オランダ煮	カニクリームコロッケ コールスローサラダ あさりスープ・ハーナナ	魚の照り焼き とろろ・野菜ゼリ -・けんちん汁
29	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大根ひじきなま す・南瓜含め煮	鮭の塩焼き オクラのごま和え 豆乳みそ汁・バナナ <b>あやつ抹茶水羊羹</b>	豚肉のあっさり 煮・春雨の金平 カニの吸い物 漬け物
30 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・里芋煮	豆ご飯・マヨホン和え 大根と鶏肉の煮物 みそ汁・バナナ	魚の彩りあんかけ・ふきのおかか 煮・スープ・漬物



## 持別養護老人ホーム 吉富原寿園 今和3年4月こんだて表