



3月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・きんぴら	魚のおろし煮 菜の花のごま和え 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 生姜スープ・漬物
2 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・和え物	肉うどん・おにぎり さつまいもの天ぷら 枝豆豆腐・みかん	魚のムニエル・漬物 ブロッコリーの和え物 コーンスープ
3 木	麦ご飯・パン 豆腐のみそ汁 ヤクルト ふきのおかか煮 大根なます	<p>雛祭り</p> <p>海老のちらし寿司 煮しめ・ごま豆腐 蛤の潮汁・いちご</p> <p>おやつ 桜餅</p>	ご飯 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
4 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ・ナムル	鮭の粕煮 春雨の酢の物 そばの吸い物・バナナ	親子丼・ゼリー ふろふき大根 素麺の吸い物
5 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮浸し・酢の物	赤飯・鯛の塩焼き ほうれん草マヨネーズ和え さつまいも汁・バナナ	豚肉と玉ねぎ煮物 さっぱりカニポテト 中華風スープ
6 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	焼きそば・おにぎり ブロッコリー明太和 レタススープ・りんご	魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 2色糸の吸い物 漬け物
7 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・ひじき煮	天ぷら盛り合せ ふきのおかか煮 吸い物・いちご	鮭の塩焼き いり豆腐 あさりスープ・漬物
8 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 和え物・高野煮	あさりご飯・サラダ 魚の菜の花蒸し 豆乳みそ汁・オレンジ	鶏肉の黒酢煮・漬物 ほうれん草のごま和え トマトスープ



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・煮物	オムライス キャベツとウインナー炒め クリームスープ・苺	いわしの甘露煮 南瓜のうま煮・漬物 豆腐とカニ薄くず汁
10 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の煮浸し きゅうり酢の物	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 一口饅頭	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
11 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・五目煮	チキンカレー コールスローサラダ ソーダ・ヨーグルト	魚のあったか蒸し 菜の花のごま和え おぼろ豆腐汁・漬物
12 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋と人参煮物 きゅうり三杯酢	お弁当 桜えびご飯・ポテサラ 鯖の西京焼・白和え 吸物・いちご・桜餅	サバのごま煮 豆腐の野菜あんかけ ぽかぽか生姜スープ 漬け物
13 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 花麩の吸物・いちご おやつ 抹茶プリン	いわしの甘露煮 白菜の煮浸し 五目汁 漬け物
14 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト おろし・五目煮	かしわめし 魚の煮付け・南瓜煮 菜の花の吸物・バナナ	肉じゃが・漬け物 カニの卵蒸し寄せ 豆腐の吸い物
15 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 金平・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 鶏きのこ汁・漬物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 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
17 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 えのき茸の和物	豚肉と玉ねぎの煮物 里芋のゆず味噌かけ 茶碗蒸し・オレンジ おやつ ロールケーキ	魚のムニエル ブロッコリーサラダ コーンスープ 漬け物
18 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・南瓜煮	鯛の刺身・バナナ キャベツとツナ煮浸し 山芋かき玉汁	鮭のレモン醤油焼き ほうれん草の白和え 吸物・野菜ゼリー
19 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 豆腐煮・酢の物	大根と鶏肉の煮物 ポテトサラダ 菜の花吸物・バナナ	ぶりの照り焼き 春菊のごま和え 豆乳みそ汁・漬け物
20 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆煮物 えのき茸和え物	ハヤシライス・スープ コールスローサラダ マンゴーヨーグルト おやつ 桃ゼリー	鶏肉の梅酢煮 ツナときゅうり中華 和え・漬け物 ニラ玉スープ
21 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・里芋煮	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 ほうれん草のごま和え 吸物・漬け物
22 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト カレー煮・ナムル	豆腐ハンバーグ トマトサラダ 白菜スープ・オレンジ	サバのごま煮 春菊のマヨポン和え しらすかき玉汁
23 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 酢の物・里芋煮	鮭のフライ(外付け) キャベツの塩昆布和 粕汁・オレンジ	鶏肉の味噌煮 菜の花のごま和え ジュリエヌスープ
24 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ふきのおかか煮 切干大根酢の物	山菜おこわ・ポテサラ サバの塩焼き かき玉汁・バナナ おやつ 抹茶ババロア	豚肉の味噌風味焼き さつま芋の甘煮 素麺の吸い物 漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・ナムル	桜えびご飯・蒸し茄子 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
26 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 黒ゴマ豆腐・いちご	魚の酢醤油焼き トマトサラダ 春雨スープ・漬け物
27 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 豆腐吸い物・りんご おやつ プリン	鶏肉のごま煮 大根サラダ あさりのスープ 漬け物
28 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき煮・ごま和	ミニパン・春雨サラダ 野菜オムレツ 白菜スープ・オレンジ	魚の旨み中華煮 大根の青じそ和え 和風スープ・漬け物
29 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・いとこ煮	レタス巻き 煮しめの盛り合せ そば吸い物・バナナ	カレイの煮付け 豆腐の野菜あんかけ 麩の吸い物・漬物
30 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・ふき煮	鶏肉の黒酢煮 さつまいものサラダ 吸い物・バナナ	豚肉のあっさり煮 トマトの韓国風和え ポタージュ・漬物
31 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜の煮浸し ひじき生姜酢和	とり天・いちご ブロッコリーサラダ 素麺の吸い物 おやつ 珈琲ゼリー	豚肉と玉ねぎ煮物 おかず金平 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物



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
吉富鳳寿園
令和4年3月こんだて表