

令和5年3月献立表



吉富鳳寿園



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・和え物	鶏肉のごま煮 さつま芋のサラダ 菜の花の吸物・いちご	白身魚のムニエル ブロッコリーごま 和え・コーンスープ
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ふきのおかか煮 大根なます	牛肉のすき焼き風煮 菜の花のサラダ 素麺の吸物・バナナ おやつ 桜餅	魚の彩りあんかけ ポテトサラダ しらすかき玉汁 漬け物
3 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 小松菜のナムル	ひな祭り献立 海老のちらし寿司 天ぷら盛合わせ はまぐり汁・いちご	親子丼 ごま豆腐(酢味噌) そうめんの吸い物 なめこ大根おろし
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・酢の物	赤飯・魚の塩焼き ほうれん草マヨ和え さつま汁・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・漬物
5 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	五目焼きそば・🍛 ブロッコリー明太和 レタススープ・りんご おやつ ティラミス	魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 二色糸の吸い物 漬物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・大豆煮	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ かき玉汁・いちご	鮭の塩焼き・漬物 いり豆腐 あさりスープ
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野煮物・和物	あさりご飯・オレンジ 魚の菜の花蒸し サラダ・豆乳みそ汁	鶏肉の黒酢煮 ほうれん草のごま 和え・トマトスープ
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 煮物・和え物	チキンカレー・🌽ムース コールスローサラダ フルーツヨーグルト	いわしの甘露煮 白菜の煮物・漬物 豆腐・カニ薄くず汁



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 小松菜の煮物 きゅうり酢の物	白身魚のムニエル 五目オランダ煮 あさりのスープ・バナ おやつ 苺レアチーズケーキ	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
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・五目煮	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ けんちん汁・バナナ	魚のあったか蒸し 菜の花のごま和え おぼろ豆腐汁・漬物
11 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 鱈の西京焼き・白和え 素麺の吸物・苺・桜餅	サバのごま煮 豆腐の野菜あんか け・生姜スープ 漬け物
12 日	ミニパン・ヤクルト ピーススープ ポークビーンズ わかめサラダ	お好み焼き・おにぎり 大根サラダ 花魁の吸い物・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
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 切干大根の煮物 えのき茸の和物	喫茶店メニュー ナポリタン・パン コールドソーダ コーンスープ いちごパフェ・珈琲	肉じゃが たまご豆腐 豆腐の吸い物 漬け物
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・なます	カニクリームコロッ ケ・ほうれん草ソテー ミネストローネ・バナ	魚の味噌煮 いり豆腐・漬け物 鶏きのこ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・南瓜煮	かしわめし・魚の煮付け・菜の花のごま和え すいとん汁・オレンジ	鶏肉のやわらか煮 コーン春雨サラダ クリームスープ・漬物
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 花しんじょ煮物 えのき茸和え物	豚肉と玉ねぎ煮物 里芋のゆず味噌かけ 茶碗蒸し・オレンジ おやつ和菓子+甘酒	魚のムニエル ブロッコリーサラダ コーンスープ 漬け物
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	刺身盛合わせ キャベツとツナ煮物 山芋かき玉汁・バナナ	鮭のトロ醤油焼き ほうれん草の白和え・吸い物・ゼリー
18 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 春菊のごま和え 菜の花吸い物・いちご	ぶりの照り焼き ポテトサラダ 豆乳みそ汁・漬物
19 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・ヨーグルト コールスローサラダ 野菜ジュースゼリー おやつ抹茶どら焼き	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
20 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 クラムチャウダー・バナナ	魚の煮付け ほうれん草ごま和え 吸い物・漬け物
21 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 春菊のマヨ和え しらす汁・漬け物
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	鮭のフライ(タルトソース) 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
23 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・明太ポテサラ・サバの塩焼き かき玉汁・バナナ おやつ ティラミス	豚肉の味噌焼き 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
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いところ煮・ナムル	鶏肉のごま煮 蒸し茄子の酢醤油 五目汁・オレンジ	中華丼・スープ チーズサラダ 野菜ジュースゼリー
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト なます・うずら豆	サイコロステーキ風 もやしのナムル風 中華スープ・キウイ	魚の酢醤油焼き トマトサラダ 春雨スープ・漬物
26 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・豆腐の吸い物 茄子の味噌煮・りんご 白菜の塩昆布和え おやつ 黒ごまプリン	鶏肉のごま煮 大根サラダ あさりスープ 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ごま和え・高野煮	ひじきご飯・鮭の粕煮 はんぺんサラダ 茶碗蒸し・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
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト サラダ・ふき煮	レタス巻き 煮しめ盛合わせ そばの吸物・いちご	カレイの煮付け 豆腐の野菜あん 麩の吸物・漬物
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 三杯酢・いところ煮	鶏肉の黒酢煮・バナナ 菜の花のサラダ とろろ昆布吸い物	豚肉のあっさり煮 トマトの韓国風和 白菜のポタージュ
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 白菜煮・和え物	オムライス・ムス・スープ 鶏肉のクリーム煮・苺 おやつマスカットゼリー	豚肉と玉ねぎ煮物 おかず金平・漬物 南瓜の豆乳味噌汁
31 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 大豆煮・蒸し茄子	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛合わせ ごま豆腐・いちご	鶏肉の甘辛煮 オクラの和え物 かき玉汁・漬物

献立は都合により  変更する場合があります。
 ご了承下さい！  **特別養護老人ホーム**
吉富鳳寿園