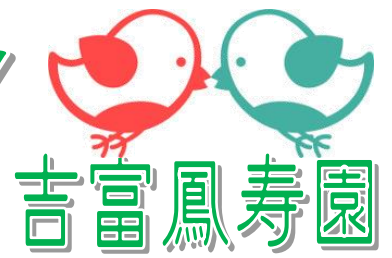


# 3月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 水	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し うま煮・なます	魚のムニエル ブロッコリーサラダ けんちん汁・みかん	鶏肉の黒酢煮 菜の花のごま和え コンソメスープ
2 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 煮浸し・なます	チキンカレー はんぺんサラダ ふき煮・ヨーグルト	三色丼・ナムル うずら豆の煮物 なめこ和風スープ
3 金	麦ご飯・パン えのき・麩みそ汁 べったら がんもの含め煮 しらすの酢の物	お弁当・ひな祭り ちらし寿司・煮魚 ポテトサラダ・煮しめ 素麺の吸物・いちご おやつ 桜もち	ご飯 サバの味噌煮 切干大根の煮物 豆腐の薄くず汁 漬け物
4 土	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 五目煮・酢の物	豚肉のみそ焼き さつま芋のサラダ 白菜スープ・れんげ	サンマの煮付け ひじきの煮物・漬物 コンソメスープ
5 日	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 小松菜のナムル 金時豆の煮物	焼きそば・おにぎり 味噌大根・バナナ もずくかき玉スープ おやつ ロールケーキ	魚の田楽 南瓜のあんかけ はんぺんの吸い物 漬け物
6 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 根菜煮・ごま和え	サバのごま煮 三色なます そばの吸物・れんげ	鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のワサビ 和・かき玉汁・漬物
7 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 サラダ・里芋煮物	中華おこわ 魚の煮付け・サラダ のっぺい汁・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
8 水	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け いとこ煮・和え物	鶏肉の黒酢煮 ブロッコリーとひじきサ ラダ・茶碗蒸し・バナ	牛肉コロッケ おかず金平・漬け物 ピーススープ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 木	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し ふきのおかか煮 大根なます	いなり寿司 煮しめ盛り合わせ つみれ汁・オレンジ <b>おやつチョコムース</b>	魚の粕漬け焼き トマトの韓国風和 豆乳みそ汁 漬け物
10 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 高野煮・ナムル	赤飯・鯛の塩焼き 春雨の酢の物 さつま汁・バナナ	親子丼 ふろふき大根 もずく酢・吸い物
11 土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 煮浸し・酢の物	鮭の塩焼き(外外) 五目オランダ煮 ミネストローネ・バナナ	豚肉のあっさり煮 ブロッコリー明太和え 中華風スープ・漬物
12 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 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 ポターージュ・ヨーグルト <b>おやつ タイヤキ</b>	魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 そばの吸い物 漬け物
13 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 きゅうり三杯酢 ひじき大豆煮物	<b>バイキング</b> 桜えびご飯・パン コロッケ・ポテサラ おムツ・スープ・デザート	鮭の塩焼き 小松菜のナムル たまごスープ 漬け物
14 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・和え物	ぶり大根 春雨のきんぴら 豚汁・オレンジ	きのこ牛肉煮物 ごぼうサラダ ポターージュ・ソフール
15 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金平・おろし	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合せ もずく酢・いちご	鶏肉の生姜照焼き カニの卵蒸し寄せ ミネストローネ・漬物

☆2月お弁当☆

- ・ 太巻き寿司
- ・ がめ煮・ごま和え
- ・ 南瓜のいとこ煮
- ・ なめ茸おろし
- ・ ごま豆腐
- ・ そばの吸い物・いちご



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 小松菜の煮浸し わかめサラダ	魚のムニエル 五目オランダ煮 卵の味噌汁・バナナ <b>おやつ オレンジゼリー</b>	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
17 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら なます・五目煮	ぶりの照り焼き 南瓜のあんかけ 素麺みそ汁・いちご	豚肉の生姜焼き 味噌大根・漬け物 コーンスープ
18 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 里芋煮物・三杯酢	しめじご飯 魚のおろし煮・みそ汁 カニポテト・りんご	サバのごま煮 豆腐の野菜あん 生姜スープ・漬け物
19 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ サラダ・ソフール	オムライス かぼちゃサラダ ベーコンスープ・苺 <b>おやつ 抹茶ババロア</b>	いわしの甘露煮 白菜の煮浸し 五目汁 漬け物
20 月	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャ)漬 おろし・五目煮	かしわめし・ぬた和え 魚の菜の花蒸し 牛乳みそ汁・バナナ	肉じゃが カニの卵蒸し寄せ 豆腐の吸物・漬け物
21 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金平・なます	おでん盛り合わせ ほうれん草のソテー 春雨スープ・バナナ	魚の味噌煮 ひじき大豆 鶏きのこ汁・ワール
22 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 南瓜煮・なます	鮭と卵とわかめご飯 カレイの煮付け ごま和え・スープ・りんご	鶏肉の柔らか煮 ごま豆腐・漬け物 クリームスープ
23 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 がんもの含め煮 えのき茸和え物	ひじきご飯・里芋煮 豚肉のあっさり煮 茶碗蒸し・りんご <b>おやつ たら焼き</b>	牛肉のすき焼き煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ 漬け物
24 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 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・バナナ	鮭の味噌醤油焼き 中華サラダ・ゼリー 卵とおろしみそ汁

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 土	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 豆腐煮・酢の物	しらすと生姜ご飯 鶏肉の煮物・サラダ 豆乳みそ汁・バナナ	ぶりの照り煮 オクラのごま和え 生姜スープ・漬け物
26 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け ひじき大豆煮物 えのき和え物	ハヤシライス 春雨サラダ・南瓜煮 フルーツヨーグルト <b>おやつ 桃ゼリー</b>	鶏肉の梅酢煮 菜の花のごま和え ニラ玉スープ 漬け物
27 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 わかめ煮・ごま和	海老のかき揚げ 豆腐のブロッコリーあん 吸い物・りんご	魚の煮付け チーズサラダ 吸い物・漬け物
28 火	麦ご飯・パン みそ汁・べったら カレー煮・ナムル	鮭の舞茸ご飯 鶏肉の利久煮・和え物 素麺の吸物・オレンジ	サバのごま煮 ほうれん草の和物 吸い物・ふりかけ
29 水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 里芋煮・酢の物	レタス巻き・バナナ 春キャベツつみれ煮 サラダ・けんちん汁	鶏肉の味噌煮 菜の花のごま和え スープ・漬け物
30 木	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 ふきのおかか煮 なめこおろし	豆腐ハンバーグ はんぺんサラダ 和風チャウダー・オレンジ <b>おやつ いちご杏仁</b>	ぶりの照り焼き ピース豆腐 かき玉汁 漬け物
31 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 茄子煮・和え物	オムライス 白菜クリーム煮・サラダ コンソメスープ・メロン	鶏肉のやわらか煮 トマトもずく和え コーンスープ・漬物

特別養護老人ホーム  
吉富鳳寿園

献立は都合により変更する場合があります。  
ご了承ください。  
この他に牛乳や生姜湯、抹茶などの  
飲み物も準備しております。

平成29年3月こんだて表