



4月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け うずら豆・なます	いなり寿司 煮しめ盛り合せ 豆腐の吸い物・いちご	ぶりの照り焼き 黒ごま豆腐・漬け物 春雨のスープ
2 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋のそぼろ煮 春雨の酢の物	オムライス 小松菜のナムル・スー プ・ヨーグルト おやつ ぶどうゼリー	鶏肉の生姜照焼き ひじきと大豆の煮物 さつま芋の豆乳みそ 汁・漬け物
3 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ごま和え・五目煮	ひじきご飯・酢の物 鶏肉とふきの煮物 のっぺい汁・メロン	豚肉の辛し醤油焼き 茄子の生姜醤油煮 スープ・漬物
4 火	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し なます・オランダ煮	魚の生姜煮 ふきのおかか煮 豆乳みそ汁・バナナ	太刀魚のおろしだれ 豆腐の野菜あんかけ もずくのかき玉汁
5 水	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 三杯酢・ふき煮	鶏肉の生姜照焼き ごぼうサラダ シチュー・バナナ	牛肉の柳川風煮 トマトの韓国風和え スープ・漬け物
6 木	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャン漬 白菜の煮浸し 大根おろし	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ 酢の物・いちご おやつ 抹茶ババロア	豚肉と玉ねぎ煮物 カニの卵蒸し寄せ とろろ昆布の吸い物 漬け物
7 金	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャン漬 大豆と昆布の煮 物・大根なます	お弁当 筍のちらし寿司 鯖の香り漬け焼き サラダ・豚汁・メロン	鶏肉の味噌煮 茄子の生姜醤油煮 素麺のかき玉汁 漬け物
8 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 金時豆・なます	鶏肉の梅酢煮 たけのこの煮物 茶碗蒸し・オレンジ	焼き鮭のとろろあん 南瓜と昆布の煮物 みそ汁・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 大豆の五目煮 オクラのごま和え	三色サンドイッチ 鶏肉の黒酢煮 ピーススープ・りんご おやつ タイヤキ	さんまの梅煮 ほうれん草のワサビ ^醬 油和え・鶏肉の五目 汁・漬け物
10月	麦ご飯・パン みそ汁・柴漬け ひじき煮・とろろ	豚肉のあっさり煮 さっぱりカニポテト 菜の花吸い物・いちご	白身魚のムニエル いり豆腐・ソフール ミネストローネ
11火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 オランダ煮・ごま和	ちらし寿司 煮しめ盛り合わせ 鯛の吸い物・メロン	魚の粕煮 枝豆豆腐・漬け物 そばの吸い物
12水	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 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	魚の味噌煮 ふきのおかか煮 わかめのすまし汁
13木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 豆腐の煮物 わかめの酢の物	桜えびご飯 さばのごま煮・サラダ かき玉汁・バナナ おやつ 水ようかん	魚の煮付け ブロッコリーごま和え 豆乳みそ汁 漬け物
14金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 里芋煮・酢の物	鮭と舞茸ご飯 鶏肉の黒酢煮・白和え 菜の花吸い物・いちご	ポークケチャップ ほうれん草のごま和 え・卵スープ・漬物



☆3月お弁当☆

- ・ ちらし寿司
- ・ 魚の煮付け
- ・ 煮しめの盛り合わせ
- ・ ポテトサラダ
- ・ がんも煮・酢の物
- ・ 蛤の吸い物
- ・ いちご



3月お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 おろし・ひじき煮	鶏の唐揚げ・オレンジ ほうれん草のワサビ醤油 和え・茄子みそ汁	鶏肉の甘辛煮 たまごサラダ スープ・漬け物
16 日	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 椎茸の卵とじ オクラの和え物	ミニパン・ピカタ チキンのトマト煮 白菜スープ・バナナ おやつ オレンジゼリー	サンマと大根煮物 金平ごぼう 南瓜の豆乳みそ汁 漬け物
17 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 根菜煮・和え物	カレイの煮付け 小松菜と豆腐煮物 南瓜だんご汁・バナナ	鶏肝と卵の煮物 ポテトサラダ 吸い物・漬け物
18 火	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャン漬 ひじき煮・和え物	赤飯・鯛の塩焼き ほうれん草マヨポン和 吸い物・オレンジ	鶏肉の酢醤油煮 マカロニサラダ コーンスープ
19 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 茄子の煮浸し 春雨の酢の物	バイキング 筍ご飯・鮭の塩焼き 海老フライ・煮ひめ みそ汁・フルーツ	豚肉の味噌焼き ふきのおかか煮 かき玉わかめスープ 漬け物
20 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 切干大根の煮物 わかめサラダ	牛肉のしぐれ煮 長芋ともずく酢の物 茶碗蒸し・バナナ おやつ たら焼き	魚の味噌マヨ焼き 春雨の酢の物 鶏きのこ汁 漬け物 
21 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し なます・南瓜煮	海老のかき揚げ はんぺんサラダ 牛乳みそ汁・オレンジ	鮭の塩焼き(タルタル) ひじき大豆の煮物 けんちん汁・ソファール
22 土	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 根菜煮・酢の物	かしわめし 鮭の粕煮・サラダ 鶏五目汁・バナナ	肉じゃが たまご豆腐 そばの吸物・漬物
23 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 高野豆腐卵とじ 大根おろし	五目焼きそば おにぎり・和え物 豆腐の炒め煮・リンゴ おやつ ロールケーキ	鶏肉の梅酢煮 ポテトサラダ ピーススープ 漬け物 

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 月	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 南瓜煮・和え物	レタス巻き 魚の照り焼き かきたま汁・バナナ	魚の煮付け・漬物 小松菜の煮浸し 豆腐の薄くず汁
25 火	麦ご飯・パン みそ汁・Qチャン漬 豆腐煮・なます	牛肉コロッケ かぼちゃサラダ 春雨スープ・いちご	鮭の塩焼き(タルタル) トマトのもずく和 スープ・野菜セリー
26 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 里芋煮・和え物	しらすと生姜ご飯 魚のおろし煮・サラダ 豆乳みそ汁・オレンジ	チキンのトマト煮 キャベツのゆかり和え コーンスープ・漬け物
27 木	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け おかず金平 きゅうり三杯酢	しめじご飯・ごま和え 豚肉の生姜焼き そばの吸物・オレンジ おやつ タイヤキ	魚の田楽 ほうれん草のマヨポン 和え・漬け物 おぼろ豆腐汁
28 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 和え物・カレー煮	魚のムニエル 大根サラダ ミネストローネ・バナナ	鶏肉の生姜照焼き 豆腐の野菜あん 春雨スープ・漬物
29 土	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 和え物・茄子煮	豆腐ハンバーグ トマトの韓国風和え コーンスープ・バナナ	魚の味噌煮 わかめの酢の物 スープ・漬け物
30 日	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 オクラのごま和え しらすの卵とじ	牛丼・豆腐の煮物 中華風わかめスープ りんごヨーグルト おやつ ロールケーキ	いわしの甘露煮 キャベツのナムル そばの吸い物 漬け物

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。

吉富鳳寿園

平成29年4月献立表

