



3月



吉富鳳寿園

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 白菜の煮浸し 三色なます	チキンカレー はんぺんサラダ ふき煮・ヨーグルト おやつ どら焼き	三色丼 キャベツとツナ 煮・小松菜ナムル 和風スープ
2 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 高野豆腐・ごま和	鶏肉の生姜照焼き 南瓜サラダ ピーススープ・苺	豚肉のあっさり 煮・里芋饅頭 かき玉汁・漬物
3 土	麦ご飯・パン みそ汁・べったら 大根のそぼろ煮 しらす干酢の物	ひな祭り献立 ちらし寿司 煮しめの盛り合せ 素麺の吸物・メロン	サバの味噌煮 切干大根の煮物 豆腐のくず汁 漬け物
4 日	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し 小松菜のナムル 金時豆の甘煮	五目焼きそば おにぎり・味噌大根 もずくスープ・バナ おやつ 苺ロール	魚の田楽 南瓜のあんかけ はんぺんの吸物 漬け物
5 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・ルツ	鶏肉とネギ煮物 ウレソウのワサビ 醤 油和え・かき玉汁
6 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 サラダ・里芋煮	中華おこわ・魚の煮 付け・ミモザサラダ 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
7 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 ブロッコリーサラ ダ・茶碗蒸し・バナ	牛肉のコロッケ おかず金平 ピーススープ・漬物
8 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 煮しめ盛り合せ 鰯つみれ汁・ルツ おやつチョコパンバロア	魚の粕漬焼き トマト韓国風和 豆乳みそ汁 ふりかけ

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 金	麦ご飯・パン みそ汁・梅干し がんも煮・ナムル	赤飯・魚の塩焼き 春雨とハムの酢物 さつま汁・バナナ	親子丼・もずく酢 ふろふき大根 素麺の吸い物
10 土	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 白菜煮・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・明太マヨ和え スープ・漬物
11 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 ポタージュ・ヨーグルト おやつ タイヤキ	魚の煮付け 里芋のそぼろ煮 そばの吸い物 漬け物
12 月	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 三杯酢・ひじき煮	山菜おこわ・サラダ 豚肉のあっさり煮 豆乳みそ汁・バナナ	鮭の塩焼き 小松菜のナムル 卵スープ・漬物
13 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 ツナ煮・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 ポタージュ・ソール
14 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金平ごぼう 大根おろし	お弁当 桜えびご飯・和え物 ぶりの照焼き・サラダ 吸物・オレンジ・苺	鶏肉の生姜照焼 里芋まんじゅう ミネストローネ 漬け物

☆2月お弁当☆

- ・ ふりかけご飯
- ・ とり天
- ・ 南瓜のいとこ煮
- ・ ほうれん草のマヨ和え
- ・ 豆乳みそ汁
- ・ いちご



2月お弁当



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
15 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 卵のみそ汁・バナナ おやつ オレンジゼリー	マーボー豆腐 切干大根煮物 杓いゆかき玉汁 漬け物
16 金	麦ご飯・パン みそ汁・べったら なます・大豆煮	ぶりの照り焼き 南瓜のあんかけ 素麺のみそ汁・苺	豚肉の生姜焼き 味噌だいこん コーンスープ
17 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け 里芋煮・三杯酢	しめじご飯 魚のおろし煮・サラダ みそ汁・オレンジ	サバのごま煮 豆腐の野菜あん 生姜スープ・漬け物
18 日	ミニパン ピーススープ ポークビーンズ わかめサラダ	オムライス かぼちゃサラダ ベーコンスープ・苺 おやつ抹茶ババロア	いわしの甘露煮 白菜の煮浸し 五目汁 漬け物
19 月	麦ご飯・パン みそ汁・Qちゃん漬 おろし・大豆煮	かしわめし・ぬた和 魚の菜の花蒸し 吸い物・バナナ	肉じゃが・漬物 カニの卵蒸寄せ 豆腐の吸い物
20 火	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 金平・なます	魚の天ぷら 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 きのこ汁・ソール
21 水	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 なます・南瓜煮	カレーの煮付け 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・ごま豆腐 クリームスープ
22 木	麦ご飯・パン みそ汁・のり佃煮 がんもの含め煮 えのき茸の和物	ひじきご飯・茶碗蒸 豚肉のあっさり煮 里芋ゆず味噌・苺 おやつ抹茶ロールケーキ	きのこ牛肉煮物 ブロッコリーサラダ コーンスープ 漬け物
23 金	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け 南瓜煮・酢の物	タイの刺身・バナナ キャベツとツナ煮物 山芋かき玉汁	鮭のレモン醤油焼き カニの中華サラダ みそ汁・野菜ゼリー

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
24 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 大根と鶏肉の煮物 豆乳みそ汁・バナナ	ぶりの照り煮 オクラのごま和 生姜スープ・漬物
25 日	麦ご飯・パン みそ汁・つぼ漬け ひじき大豆 えのき茸の和物	ハヤシライス 春雨サラダ・南瓜煮 フルーツヨーグルト おやつ 桃ゼリー	鶏肉の梅酢煮 菜の花のごま和 ニラ玉スープ 漬け物
26 月	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 りんご煮・ごま和	海老のかき揚げ 豆腐のブロッコリーあ ん・吸い物・いちご	魚の煮付け チーズサラダ 吸い物・漬物
27 火	麦ご飯・パン みそ汁・べったら カレー煮・ナムル	鮭とまいたけご飯 鶏肉とごぼうの煮物 吸い物・オレンジ	サバのごま煮 ほうれん草のマヨ 和・吸い物
28 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 スープ・漬け物
29 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 和チャウダー・オレンジ おやついちご杏仁	ぶりの照り焼き ピース豆腐 かき玉汁 漬け物
30 金	麦ご飯・パン みそ汁・しそ昆布 茄子煮・和え物	オムライス 白菜のクリーム煮 スープ・オレンジ	鶏肉のやわらか 煮・チーズサラダ スープ・漬物
31 土	麦ご飯・パン みそ汁・しば漬け うずら豆・なます	だんご汁・おにぎり 煮しめ盛り合せ トマトサラダ・いちご	鱈の粕漬け焼き 黒ごま豆腐 春雨スープ・漬物

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。

平成30年3月こんだて表
吉富鳳寿園