



# 3月



	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
1 金	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 高野豆腐・三杯酢	揚げない南瓜ｺｯﾌﾟ アスパラのごま和え ピーススープ・いちご	豚肉のあっさり煮 マカロニサラダ・漬物 しらすのかき玉汁
2 土	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト いとこ煮・酢の物	豚肉の生姜焼き ミモザサラダ 豆乳味噌汁・バナナ	サバの味噌煮・漬物 切干大根の煮物 豆腐とカニ薄くず汁
3 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 小松菜のナムル 大正金時豆煮物	ひな祭り ちらし寿司・煮しめ 素麺の吸物・いちご 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
4 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 根菜煮・ごま和え	サバのごま煮 三色なます・オレンジ 長芋すいとん汁	鶏肉とねぎの甘辛煮 ほうれん草のワサビ 醤油和・かき玉汁・漬物
5 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 五目煮・酢の物	中華おこわ・魚の煮付 里芋と小松菜の胡麻マ ｺ和え・のっぺい汁	鮭のチャンチャン焼き・漬物 ひじきの煮物 ぽかぽか生姜スープ
6 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 和え物・いとこ煮	鶏肉の黒酢煮 ﾌﾞｯｸﾘ-とひじきサラダ 茶碗蒸し・バナナ	牛肉のコロッケ おかず金平・漬物 グリーンピーススープ
7 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 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 鰯のつみれ汁・ｶｯﾌﾟ おやつ 抹茶どら焼き	魚の粕漬け焼き ごま豆腐(酢味噌) しらすのかき玉汁 漬け物
8 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ナムル・がんも煮	赤飯・魚の塩焼き 春雨とハムの酢の物 さつま汁・バナナ	親子どんぶり ふろふき大根 もずく酢・吸い物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
9 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 煮浸し・酢の物	鮭の塩焼き(外外ソース) 五目オランダ煮 ミネストローネ・バナナ	豚肉と玉ねぎうま煮 ブロッコリーの明太マヨ和え 中華風スープ・漬物
10 日	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 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 おやつティラミス	魚の煮付け 里芋のそばろ煮 そばの吸い物 漬け物
11 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 三杯酢・大豆煮	山菜おこわ・バナナ 豚肉のあっさり煮 カニポテト・吸い物	鮭の塩焼き 豆乳ニラ玉子とじ あさりスープ・漬物
12 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト キャベツの煮物 えのき茸の和物	<b>お弁当</b> あさり炊き込みご飯 魚の菜花蒸し・ポテサラ 豆乳味噌汁・オレンジ・苺	きのこ牛肉の煮物 ねぎ焼き トマトクリームスー プ・ヨーグルト
13 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 金平・大根おろし	桜えびご飯・和え物 ぶりの照り焼き 素麺の吸物・オレンジ	鶏肉の生姜照焼き さっぱりカニポテト ミネストローネ・漬物
14 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 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 あさりスープ・バナナ おやつ オレンジゼリー	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
15 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト なます・五目煮	肉野菜炒め 南瓜のあんかけ 素麺の味噌汁・いちご	牛肉のしぐれ煮 トマトのもずく和え コーンスープ・漬物

☆2月お弁当☆

- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ かぼちゃサラダ
- ・ かぶのごま煮
- ・ トマトクリームスープ
- ・ バナナ
- ・ いちご



お弁当

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
16 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 里芋煮・三杯酢	しめじご飯・魚のおろし煮・カニポテト 味噌汁・オレンジ	サバのごま煮 豆腐の野菜あんかけ 生姜スープ・漬物
17 日	ミニパン スープ・ヤクルト ポークビーンズ わかめサラダ	そばろと卵ちらし寿司・煮しめ盛り合せ 茶碗蒸し・いちご <b>おやつ ミニおやつ</b>	いわしの甘露煮 白菜の煮浸し 五目汁 漬け物
18 月	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト おろし・五目煮	かしわめし・魚の煮付け・わけぎのぬた和え 菜の花の吸物・バナナ	肉じゃが カニの卵蒸し寄せ 豆腐の吸物・漬け物
19 火	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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 豆乳ニラ玉子とじ 鶏きのこ汁・ヨーグルト
20 水	麦ご飯・パン 味噌汁・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 ごま豆腐(酢味噌) クリームスープ・漬物
21 木	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 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・いちご <b>おやつ ぶどうゼリー</b>	牛肉と舞茸炒め ブロッコリーサラダ コーンスープ 漬け物
22 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 南瓜煮・酢の物	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 吸い物・野菜ゼリー
23 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 豆腐煮・酢の物	しらすと生姜ご飯 鶏肉の煮物・吸物 里芋と小松菜マヨ和	ぶりの照り焼き オクラのしらす和え 生姜スープ・漬け物
24 日	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト ひじき大豆 えのき茸の和物	ハヤシライス 春雨サラダ・ごま和え マンゴーヨーグルト <b>おやつ 桃ゼリー</b>	鶏肉の梅酢煮 ツナときゅうりの中華風和え・ニラ玉スープ・漬け物

	朝ごはん	お昼ごはん	夕ごはん
25 月	麦ご飯・パン みそ汁・ヤクルト 五目煮・ごま和え	海老とミツバかき揚 切干大根の酢の物 花麩の吸物・いちご	魚の煮付け・漬け物 チーズサラダ オクラとしめじ吸物
26 火	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト カレー煮・ナムル	鶏肉とごぼうの煮物 トマトのもずく和え 吸い物・オレンジ	サバのごま煮 ほうれん草のマヨネーズ和え ・しらすかき玉汁
27 水	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト 里芋煮・酢の物	レタス巻き・サラダ 春キャベツのつまみれ 煮・けんちん汁・苺	鶏肉の味噌煮・漬物 菜の花のごま和え ジュリエンスープ
28 木	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト ふきのおかか煮 切干大根酢の物	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 豆乳プリン</b>	ぶりの照り焼き ピース豆腐(酢味噌) かき玉汁 漬け物
29 金	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト いとこ煮・蒸茄子	海鮮お好み焼き 大根サラダ・おにぎり 吸い物・オレンジ	鶏肉のやわらか煮 チーズサラダ・漬物 コーンスープ
30 土	麦ご飯・パン 味噌汁・ヤクルト なます・うずら豆	団子汁・おにぎり 煮しめ盛り合わせ サラダ・いちご	魚の酢醤油焼き・漬物 黒ごま豆腐(酢味噌) カニの春雨スープ
31 日	ミニパン スープ・ヤクルト ポークビーンズ わかめサラダ	チキンカレー トマトのもずく和え キッシュ・ヨーグルト <b>おやつ プリン</b>	豚肉の生姜焼き 大根サラダ あさりスープ 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。  
この他に牛乳やカルピス、  
珈琲などの飲み物も準備しております。

平成31年3月献立表  
特別養護老人ホーム 吉富具寿園