

献立表

期 間: 2018/3/1 ~ 2018/3/15

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食					御飯 ツナじゃが 玉子焼き 味噌汁(油揚げ、ワカメ)	御飯 車麩の煮付け 昆布豆 味噌汁(豆腐、葱)	御飯 4色きんぴら ウインナー 味噌汁(里芋、麩)
昼食					御飯 チキンカツ ひじき五目煮 青菜のおかか和え りんご 味噌汁(玉葱、アサリ)	御飯 ハンバーグ照焼ソース 粉ふき芋 にんじんのグラッセ いちご 味噌汁(トロコブ、大根)	桜御飯 炒り鶏 小松菜の煮びたし もやしの和え物 みかん 味噌汁(玉葱、豆腐)
夕食					御飯 豚肉野菜鍋 ごぼうサラダ 漬物(きゅうり)	御飯 鮭ときのこの蒸焼き 煮物(かぼちゃ) 小松菜のからし和え	御飯 魚介と野菜のトマト煮 ミニオムレツ いんげんのサラダ
3時					喫茶室ポビー	フルーツヨーグルト	ひなあられ 甘酒
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	御飯 大豆五目煮 さんま昆布煮 味噌汁(エノキ、玉葱)	御飯 アサリと小松菜の煮物 たらこ 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 きんぴらごぼう あざつき納豆 味噌汁(葱、トロコブ)	御飯 豆腐ときのこの煮物 玉子焼き 味の甘露煮 味噌汁(ワカメ、麩)	御飯 里芋と大根の煮物 味の甘露煮 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 高野豆腐含め煮 とろろ納豆 味噌汁(ジャガイモ、ワカメ)	御飯 厚揚げと小松菜の煮物 そぼろ 味噌汁(葱、麩)
昼食	手鞠寿司 海老団子と野菜の炊合せ 菜の花ゆば和え 吸物(みつば、あざり)	麦入り御飯 鱈の西京焼き 切干大根の炒め煮 長芋とろろ バナナ 味噌汁(シメジ、豆腐)	かけうどん 海老と玉葱のかき揚げ 青梗菜の柚子味噌和え ミニ豆腐	御飯 鶏肉と里芋オイスターソース風味 ブロッコリーのサラダ 花いんげん煮豆 りんご けんちん汁	御飯 豚肉の野菜あんかけ 白和え 漬物(たくあん) フルーツポンチ 味噌汁(なめこ、ねぎ)	御飯 白身魚フライ 里芋田楽 野菜の塩昆布和え みかん 味噌汁(シメジ、トロコブ)	生姜御飯 肉じゃが 茶碗蒸し 海藻と野菜のサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁(豆腐、椎茸)
夕食	御飯 麻婆豆腐 棒々鶏 海老餃子	御飯 クリームシチュー(鶏) アスパラとトマトのサラダ スクランブルエッグ	御飯 豚味噌炒め さつまいもレモン煮 あみの佃煮	御飯 おでん ポテトサラダ 小松菜海苔和え	わかめごはん ボトフ 南瓜のサラダ いんげんのピーナツ和え	御飯 海老と卵のチリソース 春雨サラダ しゅうまい	御飯 かれのマヨネーズ焼き キノコとブロッコリーの炒め物 トマトサラダ
3時	桜餅	喫茶室ポビー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポビー	プリン	おまんじゅう
	11	12	13	14	15		
朝食	御飯 野菜の洋風煮 きのこの卵焼き 味噌汁(トロコブ、エノキ)	御飯 切干大根とヒジキの煮物 ししゃも甘露煮 味噌汁(里芋、豆腐)	御飯 ツナじゃが オクラ納豆 味噌汁(エノキ、油揚げ)	御飯 カンモドキと野菜の含煮 ウインナー 味噌汁(葱、シメジ)	御飯 ソーセージと野菜の煮物 金時豆 味噌汁(ワカメ、豆腐)		
昼食	御飯 サケの塩焼き 卵の花炒り煮 ほうれん草のごま和え	御飯 カニ玉 野菜の中巻炒め ナムル いちご 味噌汁(麩、アサリ)	麦入り御飯 サバの味噌煮 青菜と卵の炒め物 めかぶの和え物 りんご 豆腐のスープ	ハヤシライス 魚介のサラダ スクランブルエッグ バナナ ワカメスープ	御飯 鶏照り焼き きんぴらごぼう 漬物(はくさい) みかん 味噌汁(里芋、麩)		
夕食	御飯 ミートローフ アスパラサラダ コンソメスープ	ゆかりごはん 筑前煮 湯豆腐 胡瓜とワカメの酢物	御飯 酢豚 カニカマと野菜のサラダ 漬物(ザーサイ)	御飯 肉野菜炒め あんかけ豆腐 さつまいも甘煮	御飯 魚介のクリームシチュー 青菜の胡桃和え トマトオムレツ		

3 時	スイートポテト 牛乳	喫茶室ポビー	飲み物	選べるおやつ	喫茶室ポビー		
--------	---------------	--------	-----	--------	--------	--	--