

献立表

期 間:2018/3/16~2018/3/31

	日	月	火	水	木	金 16	土 17
朝食						御飯 アサリと小松菜の煮物 ねぎ納豆 味噌汁(トロコフ、里芋)	御飯 大豆と野菜の煮物 鯉の甘露煮 味噌汁(ジャガイモ、ナメコ)
昼食						御飯 かぼちゃコロッケ ひじき五目煮 野沢菜漬け フルーツボンチ 味噌汁(玉葱、アサツキ)	肉入そば 卵の花の煮物 小松菜ごま和え べつたら漬け
夕食						御飯 サワラの山椒焼き 厚揚げと野菜の煮物 青梗菜のポン酢和え	御飯 鶏肉と野菜の煮物 きのこの炒め物 もずく三杯酢
3時						煎餅・牛乳	手作りおやつ
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	御飯 五目きんぴら うぐいす豆 味噌汁(油揚げ、ワカメ)	御飯 切干大根の炒め煮 葱入卵焼き 味噌汁(エノキ、麩)	御飯 ハンバーグと野菜の煮物 納豆山かけ 味噌汁(ジャガイモ、葱)	御飯 高野豆腐含め煮 さんまの甘露煮 味噌汁(玉葱、シメジ)	御飯 里芋とヒジキの煮物 華五目卵焼き 味噌汁(油揚げ、ワカメ)	御飯 サツマアゲと野菜の煮物 浅葱納豆 味噌汁(エノキ、麩)	御飯 キノコと豆腐の煮物 イワシ生姜煮 味噌汁(油揚げ、葱)
昼食	御飯 赤魚野菜あんかけ 炒り豆腐 里芋のゆずみそがけ	御飯 ハンバーグトマトソース ほうれん草の炒め マッシュポテト いちご キノコのコンソメスープ	ひじき御飯 千草焼き ごぼうサラダ オクラの和え物 バナナ 味噌汁(里芋、なめこ)	御飯 アジフライ 野菜の田楽味噌 漬物(たくあん) りんご かき卵スープ	御飯 エビ団子と野菜彩あん ハムと青菜のサラダ 昆布豆 桃のヨーグルト 豚汁	御飯 豚しょうが焼き 大根ツナサラダ 野沢菜漬け フルーツボンチ 味噌汁(豆腐、トロコフ)	魚介のカレーライス 海草サラダ 漬物(福神漬) いちご 大根のスープ
夕食	御飯 豚肉のピカタ ブロッコリーのサラダ ハンフキンクリームポタージュ フルーツヨーグルト	御飯 鮭の蒸し焼き 海藻と春雨のサラダ 漬物(かぶ) 喫茶室ポビー	御飯 豚肉と野菜の味噌炒 ミニ豆腐 小松菜のお浸し 飲み物	御飯 鶏水たき まいたけのバター炒め さつまいも小豆煮 選べるおやつ	御飯 麻婆豆腐 中華風和え物 水餃子 喫茶室ポビー	御飯 カレイのムニエル 野菜卵とじ いんげん胡麻風味和え プリン	煮入り御飯 肉豆腐 春菊のサラダ 長芋とオクラの山葵風味和え 煎餅・牛乳
3時							
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	御飯 小松菜とサツマアゲ炒煮 ウインナー 味噌汁(シメジ、トロコフ)	御飯 車麩の煮付け 黒豆煮 味噌汁(ジャガイモ、玉葱)	御飯 大根とサツマアゲの煮物 胡麻納豆 味噌汁(麩、ワカメ)	御飯 かんもつキと野菜の煮物 卵焼き 味噌汁(エノキ、里芋)	御飯 大豆とひじきの煮物 いわしごま味噌煮 味噌汁(シメジ、葱)	御飯 切干大根の炒め煮 オクラ納豆 味噌汁(油揚げ、玉葱)	御飯 ジャガイモと野菜の煮物 そばろ 味噌汁(トロコフ、大根)
昼食	御飯 選択食(春野菜天ぷら・鰻蒲焼) 厚揚げと野菜の煮物 いんげんの和え物	きのこうどん 揚げ出し豆腐 肉入きんぴらごぼう 胡瓜とワカメの和え物	御飯 鯉のカレームニエル 薩摩芋の蜜煮 小松菜の和え物 フルーツヨーグルト 豆腐のスープ	御飯 肉じゃが ツナの梅大根サラダ 豆腐の茸あんかけ みかん 味噌汁(アサリ、浅葱)	海鮮あんかけ焼そば 中華風和え物 茶福豆	ハヤシライス 魚介とトマトのサラダ マッシュポテト りんご ワカメと葱のスープ	桜御飯 海老フライ 筍とつみれの煮物 菜の花お浸し いちご 吸物(みつば、麩)
夕食	御飯 ブラウンシチュー トマトサラダ ミニオムレツ お好み焼き	御飯 サバの香り味噌焼き かぼちゃほめ煮 ほうれん草の和え物 喫茶室ポビー	御飯 鶏肉南蛮漬け ブロッコリーとツナのサラダ 漬物(はくさい) 飲み物	御飯 煮込みハンバーグ 青菜と茸のソテー トマトと海草サラダ 選べるおやつ	ゆかりごはん 松風焼き 里芋にころがし 白和え 喫茶室ポビー	御飯 親子煮 青菜のお浸し もずく三杯酢 たこやき	御飯 豚肉と野菜の炒め 卵の花炒り煮 ブロッコリーのサラダ ケーキ
3時							