

献立表

期 間:2025/3/1~2025/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
朝食							パンバイキング キャベツのサラダ 牛乳 リンゴ
昼食							赤飯 鯖の味噌バター焼き ほうれん草のごま和え 清汁
夕食							米飯 和風ミートローフ カリフラワーのからし和え 味噌汁
3時							紅葉饅頭
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	バターロール はちみつ しろなおかか和え 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 白菜のマヨネーズ和え 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(桜漬け) 煮豆(大豆昆布) 味噌汁 牛乳	バターロール いちごジャム ブロッコリーのソテー 飲むヨーグルト マンゴー缶	米飯 漬物(ツボ漬け) うの花と菊菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト みかん缶	卵雑炊 キャベツの煮浸し 牛乳 バナナ
昼食	米飯 南瓜コロッケ 春雨の中華サラダ コンソメスープ	*ひな祭り* 散らし寿司 菜の花の和え物 三色花ゼリー しんじょうのすまし汁	米飯 白身魚の照り焼き 青梗菜のソテー 味噌汁	米飯 鶏と厚揚げの山椒炒め カリフラワーのからし和え 清汁	☆郷土料理*島根・広島・鳥取 ふりかけごはん(1/2) きつねうどん 煮菜(にじゃー) がじつあえ	☆ミンチカツの日☆ 米飯 ミンチカツ 春野菜の梅サラダ 味噌汁	米飯 八宝菜 蒸し焼売 かにと椎茸のスープ
夕食	米飯 鯉の梅マヨネーズ焼 春菊と平天の和え物 かき玉汁	米飯 白身魚の生姜焼き 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁	米飯 ポークチャップ風 しろ菜の胡麻和え 卵スープ	米飯 蒸魚の銀あんかけ じゃが芋の明太マヨ和え 味噌汁	米飯 牛肉と野菜の醤油炒め もやしのポン酢和え 中華スープ	米飯 太刀魚のソテーきのこあん しろ菜の和え物 中華風オニオンスープ	米飯 ふさ卵 生姜あんかけ ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁
3時	黒糖ケーキ	桃まん	やわらかマンゴープリン	アップルパイ	ブドウヨーグルト	イチゴゼリー	ミルク饅頭
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	バターロール いちごジャム マカロニサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	クリームエスカルゴ スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト りんご	米飯 漬物(赤かっぱ) ひじき煮 味噌汁(揚げ) 牛乳	バターロール りんごジャム スクランブルエッグ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 小松菜の和え物 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム クリーミーポテト 飲むヨーグルト オレンジ	パンバイキング しろ菜の柚子和え 牛乳 バナナ
昼食	米飯 鶏肉のポテト焼き なすの煮物 コンソメスープ	米飯 鱈の柚子風味あんかけ 人参のごま和え 味噌汁	米飯 キャベツ包み煮込み 菊菜のポン酢和え 卵スープ	郷土料理*島根・広島・鳥取* ふりかけごはん(1/2) 大社焼きそば風 里芋の含め煮 わかめと人参のスープ	米飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 豆腐と山菜のすまし汁	ハヤシライス かぼちゃの炒り煮 ミモザサラダ	米飯 太刀魚の照焼 里芋と平天の煮物 みそ汁
夕食	米飯 白身魚のフライ ピーマン炒め 味噌汁	米飯 豚肉と厚揚げのソテー炒め さつま芋の梅尾煮 すまし汁	米飯 鯉の蒲焼風 ピーマン炒め 味噌汁	米飯 肉団子の甘酢煮 大豆燗煮 清汁	米飯 かひの有馬煮 しろ菜の生姜和え みそ汁	米飯 豆腐の五目あんかけ ツナサラダ 味噌汁	米飯 鶏肉と茄子の味噌炒め おくら酢の物 清汁
3時	コーヒゼリー	小倉あんパイ	チョコチップクッキー	黒糖饅頭	いちごロールケーキ(1/2)	ブドウゼリー	小麦まんじゅう
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	バターロール はちみつ 玉葱サラダ 飲むヨーグルト みかん缶	クリームエスカルゴ 小松菜サラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(しその実漬) エンドウ豆の卵とじ 味噌汁 牛乳	バターロール はちみつ チンゲン菜の煮浸し 飲むヨーグルト ミカン缶	米飯 漬物(青かっぱ) キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	食パン りんごジャム 大根サラダ 飲むヨーグルト バナナ	かに雑炊 菜の花と卵の炒め物 牛乳 ミックスフルーツ缶
昼食	米飯 牛肉とピーマンの炒め物 豆腐とさつま揚げの他人煮 みそ汁	ふりかけごはん(1/2) 鶏卵うどん 茄子の揚げ浸し リンゴヨーグルト	米飯 太刀魚の磯辺天ぷら ブロッコリーツナ和え 味噌汁	米飯 鶏とがんもの煮物 カリフラワーのドレ和え 味噌汁	*春分の日* 米飯 豆御飯 白身魚の木の芽味噌焼き 菜の花の菜種和え 若竹汁	郷土料理*島根・広島・鳥取* 米飯 海軍さんの肉じゃが風 揚げ豆腐 野菜あん 味噌汁	☆健康米:十穀米☆ 十穀米 鶏肉のわさびしょうゆ焼 しろ菜のおかか和え 味噌汁
夕食	米飯 白身魚のカレーチーズ焼き ブロッコリーのドレ和え コンソメスープ	米飯 麻婆豆腐 胡瓜のさっぱり和え コンソメスープ	米飯 豚肉のくわ焼 ほうれん草のサラダ すまし汁	米飯 白身魚の幽庵焼き ふろふき大根 すまし汁	米飯 ミートローフ しらす和え 味噌汁	米飯 鯉の梅干煮 白菜のなめ茸和え 清汁	米飯 ホキの塩麹ゆかり焼き ひじきと豆の煮物 味噌汁
3時	いちごマフィン	紅茶ケーキ	バームクーヘン	どら焼き	野菜カステラ	プチシュークリーム	バタークッキー
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	バターロール いちごジャム 野菜のコンソメ煮 飲むヨーグルト マンゴー缶	クリームエスカルゴ クリーミーポテトサラダ 飲むヨーグルト パン缶	米飯 漬物(刻みたくあん) 千切り大根の煮物 味噌汁 牛乳	バターロール りんごジャム スパゲッティサラダ 飲むヨーグルト オレンジ	米飯 漬物(ツボ漬け) 煮豆(五目豆) 味噌汁 牛乳	食パン いちごジャム ごぼうサラダ 飲むヨーグルト マンゴー缶	鮭雑炊 菜の花と竹輪の煮物 牛乳 りんご
昼食	米飯 太刀魚の竜田揚げ スクランブルエッグのソテー 味噌汁	米飯 ポークビーンズ コーンコロッケ 卵スープ	郷土料理*島根・広島・鳥取* ふりかけごはん(1/2) 牛骨ラーメン風 煮ごめ 黄桃缶	米飯 カニクリームコロッケ カリフラワーのサラダ パン缶 キススープ	☆桜の日☆ 米飯 桜寿司 桜シュマイ さつま芋サラダ 赤だし	米飯 鱈の柚子風味あんかけ 人参のごま和え 味噌汁	ポークカレー 南瓜サラダ キャベツとソーセージの炒めもの 福神漬
夕食	米飯 大豆ミート入りオムレツ風 南瓜の煮物 味噌汁	米飯 白身魚の和風ムニエル 小松菜と竹輪の和え物 味噌汁	米飯 豆腐ステーキ 三豆のソテー コンソメスープ	米飯 スパニッシュオムレツ 青梗菜の和え物 コンソメスープ	米飯 鯉の山椒煮 もやしの胡麻和え 味噌汁	米飯 チキンカツ 玉葱サラダ 卵スープ	米飯 シルバークのからし焼き 柚子煮豆腐 味噌汁
3時	薄皮饅頭	マロンパイ	鯛饅頭	キャラメルマフィン	青りんごゼリー	レモンケーキ	チョコバームクーヘン
	30	31					
朝食	バターロール はちみつ 白菜のおかか和え 飲むヨーグルト ミックスフルーツ缶	クリームエスカルゴ 青梗菜のソテー 飲むヨーグルト オレンジ					
昼食	米飯 白身魚の唐揚げおろし野菜かけ ピーナツ和え 味噌汁	*旬の食材 若布* 米飯 わかめ入り鶏つくね焼 ほうれん草のしらす和え 味噌汁					
夕食	米飯 豚肉とこんにゃくのみそ煮 豆苗の卵炒め すまし汁	米飯 豆腐とえびのチリソース 春雨のマヨ和え かき玉汁					
3時	おかしなバナナ	イチゴムース					