

献立一覧表

事業所名	美野野福祉会
施設名	杉の郷
食種名	常食

	3月1日(水曜日)	3月2日(木曜日)	3月3日(金曜日)	3月4日(土曜日)	3月5日(日曜日)	3月6日(月曜日)	3月7日(火曜日)
朝	御飯 みそ汁 野菜白和え(朝) ふりかけ しそ昆布	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン ココア くだもの ジャム	御飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ たくあん漬物	菓子パン フルーツミルク ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ポテトサラダ(朝食用) ジャム
昼	御飯 肉団子甘酢あんかけ 春巻 もやしのナムル たまごの中華風スープ	御飯 鶏肉のネギ塩焼き 大根の味噌田楽 青梗菜の生姜醤油和え みそ汁	ちらし寿司(桃の節句) 菜の花のかすみ和え すまし汁 桃のカルピス寒天	御飯 魚のてり焼き 小松菜と油あげの玉子とじ 豆腐のサラダ 大根と麩の味噌汁	御飯 鶏のゴマ味噌焼き 里芋の煮物 セロリと胡瓜の酢の物 豚汁	御飯 豚肉のしょうが焼き ほうれんそうサラダ 大根と人参のおかか和え みそ汁	御飯 ラーメン(味噌味) 春巻 杏仁豆腐
間							オレンジジュース
夕	御飯 焼き魚 大根とツナの煮物 小松菜の胡麻和え	御飯 麻婆豆腐 シュウマイ ほうれん草とベーコンの油炒め	御飯 白菜のクリーム煮 牛蒡としめじのバター炒め 福袋煮	御飯 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ニラともやしの炒め物 金時豆煮	親子丼 ナムル ふろふき大根 すまし汁	御飯 かじきの香味ダレ 玉子とピーマン、ハムの炒めもの 五目煮豆	御飯 豚しゃぶのみぞれ煮 かぼちゃの煮物 胡瓜のごま酢和え
	3月8日(水曜日)	3月9日(木曜日)	3月10日(金曜日)	3月11日(土曜日)	3月12日(日曜日)	3月13日(月曜日)	3月14日(火曜日)
朝	御飯 みそ汁 五目ひじきの煮物 ふりかけ ナスしば漬け	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン ココア くだもの ジャム	御飯 みそ汁 うの花煮 ふりかけ 漬物	菓子パン 野菜と果物ジュース(紫) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ リンゴジャム	パン コーヒ牛乳 プレーンオムレツ ジャム
昼	御飯 魚のチーズフライ マカロニサラダ もずくの酢の物 みそ汁	おにぎり お好み焼き 豆腐のきのこあんかけ 胡瓜の梅味和え もやしの中華スープ	わかめ御飯 鶏肉とじゃが芋のみそグラタン しらすのサラダ アスパラとホタテのスープ	御飯 チキンピカタ いかと大根の煮物 胡瓜と山芋の酢物 みそ汁	御飯 ぶりのピリ辛照り焼き 白菜の煮浸し とうろく豆煮 みそ汁	御飯 ピーマンのコーン入り肉詰 カレー風味ポテトサラダ 玉葱の塩昆布和え 赤だし	菜飯 煮魚 分葱のめた和え つみれ汁
間							オレンジジュース
夕	御飯 鶏肉のマリネ 水菜と油あげの煮びたし 卵豆腐	御飯 焼き魚 肉じゃが(小鉢) 小松菜の菜種和え	御飯 魚の甘酢あんかけ 里芋の煮物 ほうれん草とえのきごま和え	御飯 ソーメンチャンプルー 小松菜とベーコンの油炒め 人参の甘煮	ハヤシライス コーンとえのき くだもの	御飯 お刺身 大根と鶏肉の味噌煮 いんげんのピーナッツ和え	御飯 豚肉の甘辛炒め 大豆中華サラダ プロッコリーソテー
	3月15日(水曜日)	3月16日(木曜日)	3月17日(金曜日)	3月18日(土曜日)	3月19日(日曜日)	3月20日(月曜日)	3月21日(火曜日)
朝	御飯 みそ汁 切干し大根煮 しそ昆布 ナスしば漬け	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン ココア くだもの ジャム	御飯 みそ汁 野菜白和え(朝) ふりかけ たくあん漬物	菓子パン 野菜と果物ジュース(橙) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム
昼	バターライス エリンギハンバーグ 人参のグラッセ 粉吹羊 フレンチサラダ コーンスープ	御飯 ブリ大根 野菜炒め 焼きナスの生姜和え みそ汁	御飯 海鮮あんかけ焼きそば くらげの酢の物 冷奴 くだもの	御飯 鶏肉と白ネギの照り焼き がんもどきの野菜あん ほうれん草の胡麻和え みそ汁	御飯 焼き魚 三色いなりの煮物 チンゲン菜のかにあん みそ汁	御飯 鯖の梅肉あんかけ 菜の花のマスタードマヨネーズ 和 ほうれん草のココット みそ汁	御飯 豆腐入りハンバーグ 玉ねぎとカニかまのゴマダレサ ラ 温泉卵 大根と油揚げの豆乳味噌汁
間							オレンジジュース
夕	御飯 魚の蒲焼き 厚揚げのピリ辛炒め チンゲンサイの粒マスタード和 え	御飯 鶏ささみと小松菜のくず煮 ひじきとツナの甘辛煮 セロリと胡瓜の酢の物	御飯 豚肉の中華味噌炒め じゃが芋とツナの煮物 レタスの胡麻酢和え	御飯 魚のルースかけ もやしのナムル 玉子とピーマン、ハムの炒めもの	牛井 桜エビの和え物 漬物 すまし汁	御飯 プロッコリーの豚ケチャップ和 え 長芋の味噌がけ 金時豆煮	御飯 白菜のクリーム煮 ウインナーソテー 人参のマスタード和え
	3月22日(水曜日)	3月23日(木曜日)	3月24日(金曜日)	3月25日(土曜日)	3月26日(日曜日)	3月27日(月曜日)	3月28日(火曜日)
朝	御飯 みそ汁 鶏肉きんぴら ふりかけ 漬物	パン 牛乳 チーズサラダ はちみつ	パン ココア くだもの ジャム	御飯 みそ汁 根菜と豚肉の炒め煮(朝) ふりかけ 松葉昆布	菓子パン 野菜と果物ジュース(橙) ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ツナサラダ ジャム
昼	御飯 焼き魚 春野菜とエビの炒めサラダ 牛肉とごぼうのしぐれ煮 シラスのかき玉汁	御飯 鶏天とまいたけの天ぷら 鰹と胡瓜の酢味噌和え もやしの梅おかか和え 赤だし	セレクトメニュー 照り焼きハンバーグ フィッシュバーガー フライドポテト オニオンリングフライ フレンチサラダ 紅茶	御飯 つくねのポン酢照り焼き 切干し大根煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁	御飯 クリームシチュー 海草サラダ くだもの	なめこと油あげの卵とじ丼 桜エビの和え物 マカロと分葱のめた和え つみれ汁	御飯 おでん 玉葱の塩昆布和え みそ汁
間							オレンジジュース
夕	御飯 すき焼き風煮 小松菜の胡麻和え 白和え豆腐	御飯 さわら西京焼き じゃがいもとツナの煮物 ナムル	御飯 魚のおろし煮 小松菜とひじきの煮物 うの花煮	御飯 魚のムニエル 胡瓜とタコのピリ辛和え 卵豆腐	御飯 焼きそば ふろふき大根 胡瓜とわかめの酢物 漬物	御飯 魚のあんかけ 鶏レバーのピリ辛ソテー プロッコリーの胡麻辛子和え	御飯 かじきの香味ダレ 小松菜とひじきの煮物 人参の甘煮
	3月29日(水曜日)	3月30日(木曜日)	3月31日(金曜日)	4月1日(土曜日)	4月2日(日曜日)	4月3日(月曜日)	4月4日(火曜日)
朝	御飯 みそ汁 じゃが芋鶏そぼろ煮(朝) ふりかけ しそ昆布	パン 牛乳 チーズサラダ ジャム	パン コーヒ くだもの ジャム	御飯 みそ汁 たけのこおおか煮 ふりかけ たくあん漬物	菓子パン りんごストレートジュース ヨーグルト	パン 牛乳 ハムサラダ ジャム	パン コーヒ牛乳 ポテトサラダ(朝食用) ジャム
昼	御飯 サバの竜田揚げ 筑前煮 胡瓜とハムの酢のもの みそ汁	パン かにとネギのクリームバスタ グリーンサラダ あんみつ	御飯 牛肉と野菜炒め 油揚げのおろし煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	御飯 魚のムニエルグリーンソース添 え ひじきとツナの甘辛煮 青梗菜の生姜醤油和え みそ汁	御飯 鶏肉の梅じそ照り焼き ガーリックベーコンサラダ 油揚げの炒め物 みそ汁	豆御飯 鯖のてり焼き ふきと厚揚げの煮物 えびしんじょ椀	バーベキュー
間							オレンジジュース
夕	御飯 鶏ささみと小松菜のくず煮 肉じゃが(小鉢) しらすの卵とじ煮	御飯 マーボーなす シュウマイ ニラともやしの炒め物	御飯 魚の梅煮 えのき茸のベーコン炒め キャベツの胡麻和え	御飯 豚バラ大根煮 小松菜と油あげの玉子とじ 大豆中華サラダ	三色丼 なます すまし汁 チョコウエハース	御飯 ポークピカタ ひじきとツナの甘辛煮 プロッコリーソテー	御飯 魚のあんかけ 青梗菜の梅昆布和え 人参のマスタード和え