

◆◆◆献立表◆◆◆

2022年3月		カメリア					
		＜常食＞					
		3/1(火)	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)	3/5(土)	3/6(日)
朝食		米飯 味噌汁(南瓜) ホッケの塩焼き 青梗菜のかにかま和え 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 大根のそぼろ煮 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき・長葱) 魚河岸揚げの煮物 白菜のゆかり和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(たまご) ミニ野菜ハンバーグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) 草薺の煮物 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	米飯 すまし汁(はくさい) 肉団子の甘辛煮 青菜とハムのサラダ ふりかけ ヨーグルト
昼食		米飯 中華コーンスープ 八宝菜 春巻き 大根の中華和え フルーツ	米飯 味噌汁(さといも) えびかつ 小松菜の煮浸し カリフラワーのピーナツ和え フルーツ	海鮮ちらし すまし汁(花魁・貝割れ) 天ぷら3種 梅の茶碗蒸し 三色パバロア	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の照り焼き 筍とふきの炊き合わせ 小松菜と桜えびの炒め物 フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) メバルの生姜煮 ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 春菊の辛子和え フルーツ
おやつ		ドーナツ	たい焼	桜団子	人形焼き	水羊羹	ソフトクレープ いちご
夕食		米飯 すまし汁(かまぼこ・貝割れ) ぎせい豆腐 さつまいもの昆布煮 キャベツのごま酢和え	米飯 すまし汁(はんぺん) 肉じゃが 青梗菜のソテー 豆腐の胡麻味噌かけ	米飯 中華スープ(冬瓜) 鶏肉のチリソースかけ インゲンのソテー 春雨サラダ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鮭の味噌焼き 里芋の煮物 春雨のごま和え	米飯 味噌汁(もやし) 五目豆腐 さつまいもの大学芋風 水菜とわかめの和え物	米飯 スープ(ミックスベジタブル) カレイのパン粉焼き じゃが芋とベーコンのソテー マカロニサラダ
	3/7(月)	3/8(火)	3/9(水)	3/10(木)	3/11(金)	3/12(土)	3/13(日)
朝食	米飯 味噌汁(玉子) 高野豆腐の含め煮 アスパラの和え物 ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかか和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根・葉大根) お麩の卵とじ 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 肉詰めいなり煮 なめたけおろし 漬物 ヨーグルト	レーズンロール・バターロール ポタージュスープ ジャーマンポテト盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 白玉焼き 野菜ソテー のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ・ねぎ) はんぺんのバター醤油 里芋のくるみおろし ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 中華スープ(春雨) かに玉 麻婆白菜 もやしのパンパンジー和え 杏仁豆腐	肉うどん ブロッコリーのかにかま炒め じゃが芋のたらこ和え フルーツ	米飯 すまし汁(たけのこ) 鯖の味噌煮 うの花炒め ほうれん草のくるみおろし フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 千草焼き ひじき煮 小松菜のごま和え フルーツ	焼き鳥丼 味噌汁(なす・長葱) 豆腐のかにあん 青梗菜のおかか和え フルーツ	米飯 味噌汁(里芋) むつの竜田揚げ ブロッコリーの炒め物 とろろ芋 フルーツ	米飯 スープ(セロリ・マッシュルーム) 鯖のコーンマヨ焼き なすのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ
おやつ	吹雪まんじゅう	クリームコンフェ	モンブラン	バナナケーキ	カステラ	フルーチェ(いちご)	抹茶ワッフル
夕食	米飯 味噌汁(なめこ) ひじき入りつくね焼き かぶのあんかけ なすの生姜醤油和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布) 厚揚げの味噌炒め 金平ごぼう 菜の花のツナ和え	米飯 味噌汁(春菊) 豚肉のブルコギ風 さつまいものレーズン煮 白菜のわさび和え	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 椎茸とトマトの和風和え	米飯 すまし汁(玉子) 鰯のおろし煮 ほうれん草のバターソテー 白和え	米飯 わかめスープ 豚肉のオイスター炒め シューマイ ドレッシング和え	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏肉の酒蒸し 筍の炒め物 大根サラダ
	3/14(月)	3/15(火)	3/16(水)	3/17(木)	3/18(金)	3/19(土)	3/20(日)
朝食	米飯 味噌汁(しいたけ) さつまいものそぼろ煮 温泉たまご ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) じゃがいものシーチキン煮 ブロッコリーのサラダ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) 三色高野の煮物 キャベツのピーナツ和え ふりかけ(たらこ) ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 大根の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 厚焼き玉子 青梗菜の煮浸し のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鮭の塩焼き 小松菜の和え物 漬物 ヨーグルト
昼食	ホワイトソースがけオムライス コーンポタージュ シーザーサラダ パナバロア	米飯 中華スープ(青梗菜) 家常豆腐 海鮮蒸し餃子 ナムル フルーツ	米飯 スープ(たまねぎ) 煮込みハンバーグ かぶのクリーム煮 グリーンサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(キャベツ) 鯖のみりん醤油揚げ焼き 炒り豆腐 菜の花のわさび和え フルーツ	黒糖ロール・ごまロール 野菜スープ チキングラタン コールスローサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 白身魚の煮付け 柚子風味 キャベツのごま塩炒め 里芋のおかか和え フルーツ	中華風坦々スープカレーライス 福神漬け らっきょう ツナコーンサラダ フルーツヨーグルト
おやつ	アップル&ピーチケーキ	プチドック	抹茶クリームパンケーキ	スイスロール(コーヒー)	ぼたぼた焼き	ドームケーキ(カスタード)	乳菓まんじゅう
夕食	米飯 味噌汁(もやし) カレイの利休焼き さつまいもの煮物 アスパラときのこの和え物	ゆかりご飯 味噌汁(さつまいも) おでん 青梗菜のソテー 漬物	米飯 味噌汁(油揚げ) 赤魚の梅煮 冬つま芋金平 ほうれん草のごま和え	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の細切り炒め さつまいものあんかけ いんげんのピーナツ和え	米飯 味噌汁(ごぼう・葱) シルバーの甘酢あん さつまいもの煮物 もずくの酢の物	米飯 中華スープ(玉葱・貝割れ) 豚肉と白菜のキムチ煮 茄子の味噌炒め 大根中華ドレ和え	米飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 鶏肉のごま焼き 茄子の味噌炒め ブロッコリー酢味噌和え
	3/21(月)	3/22(火)	3/23(水)	3/24(木)	3/25(金)	3/26(土)	3/27(日)
朝食	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 魚河岸揚げの煮物 とろろ芋 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) はんぺんのふわふわ煮 大根のゆず和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) がんもの煮物 菜の花の彩りおろし ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) 鶏肉の煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	ミニ食パン スープ(玉ねぎ) ウインナー炒め盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) オムレツ きのことソース アスパラサラダ 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも) さんまの甘露煮 菜の花のわさび和え たいみそ ヨーグルト
昼食	米飯 スープ(玉葱) カレイのチーズパン粉焼き ほうれん草のソテー さつまいものサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(しいたけ) 鶏肉のバター醤油ソース もやしのカレー炒め 青梗菜の和え物 フルーツ	醤油ラーメン 海鮮しゅうまい 大根の梅ざーサイ和え マンゴープリン	米飯 すまし汁(麩) みそカツ 切干大根の煮物 里芋のくるみおろし フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 赤魚のおろし煮 さつまいものごま炒め キャベツと煮し鶏のゆかり和え フルーツ	米飯 すまし汁(かまぼこ・水菜) 鯖の味噌味噌焼き じゃがいもの煮物 白菜と豆苗のゆず和え フルーツ	えびピラフ スープ(ほうれん草) ロールキャベツのトマト煮 ブロッコリーのチーズサラダ ココアプリン
おやつ	ぼたもち(2色)	ミニあんまん	ぼんせんえび	シュークリーム	チーズ蒸しケーキ	桜ロールケーキ	今川焼き
夕食	米飯 中華コーンスープ 豚肉の中華炒め かぶのあんかけ 菜の花のツナ和え	米飯 味噌汁(しめじ・ねぎ) さんまの蒲焼き 肉入り金平ごぼう キャベツのしその実和え	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉のおろしポン酢 かぼちゃのいとこ煮 春菊のごま和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) たららの香煎し ごぼうのしぐれ煮 ごま豆腐	米飯 すまし汁(冬瓜) 豚肉の甘辛煮 うの花炒め ほうれん草とかにかまの和え物	米飯 味噌汁(さつまいも) 厚揚げの焼肉風炒め 大根のおかか煮 春雨のごま酢和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のごまだれかけ さつまいものオレンジ煮 なめたけおろし
	3/28(月)	3/29(火)	3/30(水)	3/31(木)			
朝食	米飯 味噌汁(もやし) 白菜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 魚肉ソーセージ入り野菜ソテー 温泉たまご ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(えのき) 目玉焼き じゃがいものそぼろ煮 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 大根のシーチキン煮 キャベツのドレッシング和え のり佃煮 ヨーグルト			
昼食	米飯 味噌汁(玉葱・まいたけ) 豚肉の香味炒め ひじき煮 春菊の辛子和え フルーツ	春の炊き込みご飯 味噌汁(さつまいも) 太刀魚の塩焼き 豆腐サラダ フルーツ	米飯 スープ(青梗菜) 鶏のからあげ 薬味ソースがけ ビーフン炒め れんごんの梅和え フルーツ	米飯 中華スープ(冬瓜) 麻婆豆腐 水餃子 もやしのナムル 杏仁豆腐			
おやつ	焼きプリンタルト	しっとりやわらかまんじゅう	コーヒーゼリー	ショコラブッセ			
夕食	米飯 味噌汁(じゃが芋) カレイのピカタ 茄子の薬味炒め 小松菜の和え物	米飯 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 炒り鶏 ぜんまいの煮物 青梗菜のピーナツ和え	米飯 すまし汁(花魁) さわらの粕漬焼き ほうれん草の煮浸し ごま豆腐	米飯 味噌汁(なす) 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの煮物 もずくの酢の物			