

◆◆◆献立表◆◆◆

2023年3月

カメリア

《常食》

		3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)	3/5(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 菜の花の和え物 漬物 ヨーグルト	ブルーベリージャムパン スープ(ほうれん草) 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(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(オクラ) 車麩の煮物 温泉たまご 漬物 ヨーグルト	
昼食		米飯 すまし汁(はんぺん) 肉じゃが 青菜のソテー 豆腐の胡麻味噌かけ フルーツ	米飯 味噌汁(さといも) メンチカツ 小松菜の煮浸し カリフラワーのピーナツ和え フルーツ	ケーキ寿司 若竹汁 エビフライ、クリームコロッケ 季節のぬた和え 桜ようかん	米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の照り焼き ふきの煮物 小松菜の辛子和え フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) メバルの生姜煮 なすとピーマンの炒めもの かぼちゃサラダ フルーツ	
おやつ		乳菓まんじゅう	たい焼	ひなあられ、甘酒	人形焼き	みたらし団子風デザート	
夕食		米飯 味噌汁(もやし) 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 中華スープ(玉子) シルバーの甘酢あん 海鮮しゅうまい 大根の中巻和え	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(キャベツ) 鮭の菜種焼き 里芋の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(さつまいも) 五目豆腐 ほうれん草のソテー 水菜とわかめの和え物	
朝食	3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)	
朝食	米飯 味噌汁(豆腐) 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	米飯 味噌汁(麩) 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 納豆 漬物 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	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(たまねぎ) 肉詰めいなりの煮物 菜の花の和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) 目玉焼き 野菜ソテー のり佃煮 ヨーグルト
昼食	米飯 味噌汁(なめこ) 豚肉の生姜炒め 大根の煮物 春菊の和え物 フルーツ	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	米飯 パイタンラーメン 春巻き 大根の梅ザサイ和え マンゴプリン	米飯 すまし汁(たけのこ) 鱈の味噌煮 うの花炒め ほうれん草のくるみお和え フルーツ	焼き鳥弁 味噌汁(なす・長葱) 豆腐のかにかま和え 青梗菜のおかか和え フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 干草焼き ひじき煮 小松菜のごま和え 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
おやつ	なめらかクレープ	モンブラン	クリームコンフェ	和のパンケーキ	カステラ	バナナケーキ	
夕食	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	米飯 味噌汁(さつまいも) 豚肉のレモン焼き 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) 豚肉と厚揚げの味噌炒め 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 すまし汁(はんぺん) 鰯のおろし煮 青菜のバターソテー 白和え	米飯 味噌汁(じゃが芋) 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 煮豆	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
朝食	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)	
朝食	米飯 味噌汁(しめじ・ねぎ) はんぺんのバター醤油 なめたけおろし ふりかけ ヨーグルト	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(麩) ベーコン野菜炒め ブロッコリーのサラダ たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(菜の花) 三色高野の煮物 菜の花のピーナツ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐) 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(じゃがいも) 大根の煮物 納豆 漬物 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
昼食	米飯 スープ(セロリ・マッシュルーム) 鱈のコンマヨ焼き なすのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ	米飯 チキンチーズリゾット ミネストローネ 旬のホットサラダ カリフラワーとコーンのマリネ パニラパバロア	米飯 中華スープ(玉子) 家常豆腐 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	黒糖ロール・ごまロール 野菜スープ チキングラタン ツナコーンサラダ フルーツ	米飯 味噌汁(麩) 鱈のみりん醤油漬焼き キャベツのごま塩炒め 菜の花のわさび和え フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 白身魚の揚げ煮 柚子風味 炒り鶏 里芋のおかか和え フルーツ
おやつ	吹雪まんじゅう	ロールケーキ(桜)	レアストロベリーケーキ	フテドック	ドームケーキ	ぼたぼた焼き	
夕食	米飯 味噌汁(豆腐) 鶏肉の酒蒸し レンコン金平 大根サラダ	米飯 味噌汁(もやし) カレイの利休焼き さつま揚げと白菜の煮物 いんげんの和ドレ和え	米飯 ゆかりご飯 味噌汁(さつまいも) おでん 青菜のソテー 浅漬け	米飯 味噌汁(油揚げ) 赤魚の梅煮 旬の炒め物 たまご豆腐	米飯 中華スープ(青梗菜) 八宝菜 冬瓜のあんかけ もずくの酢和え	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の細切り炒め さつまいもの煮物 いんげんのピーナツ和え	米飯 中華スープ(玉子) 豚肉と野菜のチゲ煮 茄子の味噌炒め 大根中華ドレ和え
朝食	3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)	
朝食	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	米飯 味噌汁(もやし) 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 大根の柚子和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(しいたけ) がんもの煮物 菜の花の彩りお和え ゆずみそ 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(オクラ) 鶏団子の煮物 納豆 つけもの ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) オムレツ きのことソース アスパラの和え物 梅干し ヨーグルト
昼食	カレーライス 福神漬け らっきょう 白菜のコールスローサラダ フルーツヨーグルト	米飯 中華コーンスープ テンジャオロース かぶのあんかけ 菜の花の和え物 フルーツ	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉のバター醤油ソース もやしのカレー炒め 青菜の和え物 フルーツ	かき揚げそば ブロッコリーと玉子の炒め物 じゃが芋のたらこ和え ごまプリン	米飯 味噌汁(さつまいも) 赤魚の煮付け さつま揚げとピーマンの炒め物 キャベツと煮し鶏のゆかり和え フルーツ	米飯 すまし汁(麩) チキンカツ 和風タルタルソース 切干大根の煮物 里芋のくるみお和え フルーツ	米飯 すまし汁(かまぼこ・水菜) 鮭の塩焼き じゃがいもの煮物 白菜と豆腐の柚子和え フルーツ
おやつ	ミニあんまん	モンブラン	ほうじ茶プリン	ぼんせんえび	ぼたもち(2色)	お米deスイートポテト	
夕食	米飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 鶏肉のごま焼き 若竹煮 ブロッコリー酢味噌和え	米飯 スープ(玉葱) カレイのムニエル ほうれん草のソテー さつま芋のサラダ	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) 鶏肉のおろしポン酢 かぼちゃのいとこ煮 春菊のごま和え	米飯 味噌汁(油揚げ) 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(じゃがいも) たららの香り蒸し ごぼうのしぐれ煮 ごま豆腐	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
朝食	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)		
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも) レバーのしぐれ煮 菜の花のわさび和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩) 白菜の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(もやし) 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	あんぱん スープ(玉ねぎ) ミニグラタン・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト		
昼食	米飯 スープ(ほうれん草) カレイのピカタ 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	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 すまし汁(はんぺん・三つ葉) 太刀魚の葱味噌焼き 豆腐サラダ フルーツ	米飯 味噌汁(さつまいも) 鶏のからあげ 薬味ソースかけ ピーマン炒め れんこんの梅和え 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	今川焼き	ソフトエクレア	ショコラブッセ	コーヒーゼリー	しっとりやわらかまんじゅう		
夕食	米飯 味噌汁(もやし) 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	米飯 味噌汁(さつまいも) 豆腐ハンバーグのオニオンソースかけ 茄子の薬味酢炒め 小松菜とほぐし鶏の和え物	米飯 味噌汁(たまねぎ) 炒り鶏 せんまいの煮物 煮豆	米飯 すまし汁(豆腐) さわらの粕漬焼き かぼちゃの煮物 青梗菜のピーナツ和え	米飯 味噌汁(麩) 鶏肉の山椒焼き ほうれん草の煮浸し もずくの酢の物		