

◆◆◆献立表◆◆◆

2024年3月

カメリア桜ヶ丘

《常食》

	3/1(金)			3/2(土)			3/3(日)		
朝食				食パン スープ(ほうれん草) ミニハンバーグ・盛り合わせ フルーツ ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも) かぶのそぼろ煮 菜の花の和え物 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			
昼食				米飯 味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の照り焼き ふきの煮物 春菊の辛子和え フルーツ	米飯 味噌汁(たまねぎ) 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	手まり寿司 潮汁 金目鯛の天ぷら 豚の角煮 五目真薯煮 ごみみの胡麻和え 柴漬け入りポテトサラダ 桜ようかん			
おやつ				人形焼き	味噌まんじゅう	ひなあられ、甘酒			
夕食				米飯 中華スープ(玉子) シルバーの甘酢あん 海鮮しょうまい 大根の中華和え	米飯 味噌汁(たけのこ) 鮭の菜種焼き 里芋の煮物 煮豆	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			
	3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)	3/9(土)	3/10(日)		
朝食	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	米飯 味噌汁(豆腐) 肉団子の甘辛煮 青菜とハムの和え物 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(青梗菜) 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	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(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(たまねぎ) 肉詰めいりの煮物 菜の花の和え物 漬物 ヨーグルト		
昼食	米飯 味噌汁(油揚げ) 赤魚の梅煮 なすとピーマンの炒めもの かぼちゃサラダ フルーツ	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	バイタンラーメン 春巻き 大根の梅ザーサイ和え マンゴープリン	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 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和え フルーツ	米飯 味噌汁(もやし) 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 小松菜のごま和え フルーツ		
おやつ	クリームコンフェ	抹茶ワッフル	フリカットケーキ キャラメル	たい焼	カステラ	ロールケーキプレーン	ほうじ茶プリン		
夕食	米飯 味噌汁(キャベツ) 五目豆腐 ほうれん草のソテー 野菜とわかめの和え物	米飯 スープ(ミックスベジタブル) カレーのパン粉焼き 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(さといも) 鶏肉のレモン焼き 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 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(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) 干草焼き ひじき煮 煮豆		
	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/16(土)	3/17(日)		
朝食	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	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(麩) ベーコン野菜炒め ブロッコリーのサラダ 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なす) 冬瓜のそぼろ煮 温泉たまご たいみそ ヨーグルト	ブルーベリージャムパン 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(大根) 三色高野の煮物 菜の花のピーナツ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋) 大根の煮物 納豆 漬物 ヨーグルト		
昼食	米飯 味噌汁(里芋) むつこの竜田揚げ 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) 鰯のコンチンダ焼き かぶのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ	米飯 中華スープ(玉子) 家常豆腐 餃子 ナムル フルーツ	ピラフ ミネストローネ ミックスフライ カリフラワーのマリネ パニラパバロア	米飯 味噌汁(春菊) スズキの柚子胡椒焼き さつま揚げとピーマンの炒め物 キャベツと鶏のゆかり和え 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(麩) あじの蒲焼き キャベツのごま塩炒め 菜の花のわさび和え フルーツ		
おやつ	フルーチェ(いちご)	ミニあんまん	ショコラブッセ	フリカットケーキ ベイタムフレーム	ドームケーキ	吹雪まんじゅう	ぼたぼた焼き		
夕食	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(豆腐) 鶏肉の酒蒸し リンコン金平 大根サラダ	ゆかりご飯 味噌汁(さつま芋) おでん 青菜のソテー 浅漬け	米飯 味噌汁(もやし) カレーの利休焼き 生姜天と白菜の煮物 いんげんの和ドレ和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) 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(油揚げ) メバルの生姜煮 筍の炒め物 たまご豆腐	米飯 味噌汁(わかめ) 豚肉の細切り炒め さつま芋の煮物 いんげんのピーナツ和え		
	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(土)	3/24(日)		
朝食	米飯 味噌汁(さつま芋) 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) はんぺんのふわふわ煮 カリフラワーの柚子和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜) 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) 鮭の塩焼き 小松菜の和え物 漬物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ) 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(麩) がんもの煮物 菜の花の彩り和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(オクラ) 肉団子の煮物 納豆 つけもの ヨーグルト		
昼食	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	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 鶏肉のバター醤油ソース 手作り豆腐(温) 青菜の和え物 フルーツ	米飯 中華コーンスープ チンジャオロース かぶのあんかけ 菜の花の和え物 フルーツ	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	黒糖ロール・ごまロール 野菜スープ チキングラタン ツナサラダ 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 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 and え フルーツ		
おやつ	芋ようかん	オレンジケーキ	ぼたもち(2色)	チーズ蒸しケーキ	バウムクーヘン	黒糖カルシウム	シュークリーム		
夕食	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	米飯 味噌汁(しめじ・ねぎ) 鯖のみりん醤油漬け焼き 金平ごぼう キャベツのしその実和え	米飯 スープ(玉葱) カレーのムニエル ほうれん草のソテー さつま芋のサラダ	米飯 すまし汁(はんぺん・水菜) 鶏肉のごま焼き 若竹煮 酢味噌和え	米飯 中華スープ(青梗菜) 八宝菜 冬瓜のあんかけ もずくの酢の物	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 ごぼうのいしぐれ煮 ごま豆腐		
	3/25(月)	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)	3/30(土)	3/31(日)		
朝食	米飯 味噌汁(里芋) オムレツ デミグラスソースかけ アスパラの和え物 梅干し ヨーグルト	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(まいたけ) 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	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	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(さつま芋) はんぺん磯辺焼 青梗菜の和え物 つけもの ヨーグルト		
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ・水菜) 鯖の味噌煮 じゃがいもの煮物 白菜と豆苗の柚子和え フルーツ	米飯 スープ(ほうれん草) カレーのピカタ 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(かぼちゃ) 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 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	米飯 味噌汁(春菊) 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 すまし汁(花麩) 豚肉焼肉風炒め 里芋のおかか煮 ぬた フルーツ		
おやつ	モンブラン	今川焼き	ソフトエクレア	ロールケーキ(桜)	しっとりやわらかまんじゅう	コーヒゼリー	なめらかクレープ		
夕食	米飯 中華スープ(青菜) 厚揚げの焼肉風炒め 大根とあさりの煮物 春雨の酢の物	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 スープ(キャベツ) 豆腐ハンバーグ きのこソース もやしのカレー炒め 小松菜とほぐし鶏の和え物	米飯 味噌汁(青梗菜) 炒り鶏 ぜんまいの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(油揚げ) 鶏肉の山椒焼き ほうれん草の煮浸し もずくの酢の物	米飯 すまし汁(豆腐) さわらの粕漬焼き かぼちゃの煮物 菜の花のピーナツ和え	米飯 味噌汁(じゃがいも) カレーの煮付 ブロッコリーのソテー とろろ芋		