

# 節分御膳

恵方巻・サラダ巻き

サーモンソテー

タルタルソース添え

牛肉とじゃがいもの旨煮

からし菜と帆立のサラダ

すまし汁

梅ゼリー



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園  
令和三年 二月三日

特別養護老人ホーム  
社会福祉法人 梅香会 矢那梅の香園



# 2021年3月 献立表



	3/1(月)	3/2(火)	3/3(水)	3/4(木)	3/5(金)	3/6(土)	3/7(日)
朝食	米飯 味噌汁(しめじ、水菜) 三色いなり煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋、青ネギ) はんぺんの梅マヨ焼き インゲンのくるみ和え たいみそ ジョア	黒糖ロール コンスープ オムレツ ブロッコリーのサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(青ネギ、里芋) かんぱちハンバーグ 春菊のピーナツ和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) 温泉玉子 ほうれん草の煮浸し 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、水菜) 納豆 高野豆腐煮物 ジョア	米飯 味噌汁(麩、豆苗) がんもの煮物 小松菜のくるみ和え ふりかけ ヨーグルト
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ、みょうが) 豚肉の生姜焼き 根菜煮 かぼちゃサラダ フルーツ(黄桃缶)	肉そば ロールキャベツ 明太サラダ フルーツ(マンゴー)	ちらし寿司 すまし汁(海老団子、筍、三つ葉) 赤魚の彩り野菜あんかけ 柚子風味唐揚げ 菜の花と生ハムのサラダ プマンジェ	ハヤシライス じゃが芋と海老のチーズ焼き フルーツ(洋ナシ缶) 野菜ジュース	米飯 すまし汁(かいわれ、茄子) 鶏肉の胡麻高菜焼き きのこソテー 長芋とオクラの和え物 マスケットゼリー	米飯 かき玉汁(玉子、三つ葉) タラのバター醤油焼き 切り昆布煮 ポテトサラダ ルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(白菜、葉大根) サワラのカレー焼き マカロニグラタン ブロッコリーとじゃがいものサラダ フルーツ(みかん缶)
夕食	米飯 味噌汁(豆腐、三つ葉) カレイの煮つけ 春菊の胡麻酢和え 佃煮	米飯 味噌汁(青梗菜、なめこ) メバルのねぎ塩焼き ひじき煮 つば漬け	米飯 すまし汁(春菊、花麩) 豚肉と野菜の坦々風煮 胡瓜の磯和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹さや) あじの照り焼き 大根の中華風煮 野沢菜漬け	米飯 味噌汁(長葱、わかめ) 白身魚の甘酢あんかけ ナムル 漬物	米飯 すまし汁(麩、葉大根) 鶏肉の味噌マヨ焼き しらたきの酢の物 漬物	米飯 すまし汁(菜の花、はんぺん) 鶏肉の胡麻焼き 切干大根の煮物 煮豆
	3/8(月)	3/9(火)	3/10(水)	3/11(木)	3/12(金)	3/13(土)	3/14(日)
朝食	米飯 味噌汁(なめこ、わかめ) ほっけのみりん焼き もやし甘酢和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) ウインナーソテー 大根サラダ ふりかけ 牛乳	バターロール コッパム(野菜ミックス) スクランブルエッグ キャベツのサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋・いんげん) 納豆 ブロッコリーのソテー ジョア	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) 海老団子コンソメ煮 生姜ポン酢和え たいみそ ヨーグルト	米飯 すまし汁(とろろ昆布、茗荷) みそ玉子 オクラのポン酢和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱、菜の花) 炒り豆腐 シーザーサラダ ゆずみそ 牛乳
昼食	米飯 すまし汁(ゆば、かいわれ) 鶏肉の梅照り焼き しらたきのチャブチェ風 カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁(水菜、はんぺん) 鮭の生姜照り焼き 野菜とあさりのトマト煮 白和え 青りんごゼリー	米飯 卵スープ 八宝菜 茄子とザーサイの炒め物 春雨の酢の物 フルーツ(マンゴー)	米飯 すまし汁(茄子、ねぎ) 東北応援!! 気仙沼産 かつおカツ 大根のなめ煮 春菊のナムル フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) 海老団子コンソメ煮 生姜ポン酢和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐、大根葉) カレイ唐揚げ じゃが芋のガーリックバター炒め ほうれん草のごま和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(玉葱、菜の花) 炒り豆腐 シーザーサラダ ゆずみそ 牛乳
夕食	米飯 味噌汁(長葱、さつま芋) 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草辛子マヨ和え 鶏レバー	米飯 味噌汁(麩、絹さや) 肉団子甘辛煮 青梗菜のわさび和え 佃煮	米飯 味噌汁(油揚げ、三つ葉) 白身魚のたらこチーズ焼き 冬瓜の煮物 漬物	米飯 中華スープ(かまぼこ、豆苗) 豚肉の野菜の塩麹バター炒め 小松菜の和え物 漬物	米飯 すまし汁(あおさ、水菜) 赤魚のさらさ蒸し ぜんまいの煮物 昆布佃煮	米飯 味噌汁(なめこ、にら) 鶏肉のマスタード焼き 白菜の中華クリーム煮 漬物	米飯 味噌汁(エリンギ、いんげん) さばの塩焼き フキの煮物 漬物
	3/15(月)	3/16(火)	3/17(水)	3/18(木)	3/19(金)	3/20(土)	3/21(日)
朝食	米飯 味噌汁(キャベツ、ねぎ) 納豆 小松菜の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) 豆腐ハンバーグ ほうれん草のささみ和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(もやし、小松菜) さつま揚げの煮物 山芋の和えもの ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(サツマイモ、玉ねぎ) 魚肉ソーセージソテー 春菊のピーナツ和え のり佃煮 牛乳	食パン ポタージュスープ ベーコンと卵のソテー アスパラサラダ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、豆苗) はんぺん煮物 スナップエンドウサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ、かぶ菜) さんまの蒲焼き キャベツのゆず和え たいみそ ジョア
昼食	牛丼 すまし汁(とろろ昆布、葱) 青梗菜としらすの炒め物 玉葱とツナのサラダ フルーツ(りんご缶)	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ 抹茶ゼリー	米飯 卵スープ(たまご、青ねぎ) 麻婆豆腐 こんにゃくの炒め煮 キャベツのわかめの和え物 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(えのき、水菜) ささみうめしそ巻き おからの煮物 そら豆とじゃがいものサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 コンソメスープ(白菜、人参) 鮭のクリームソースかけ 南瓜のにんにくバターソテー フルーツ(パイナップル)	米飯 すまし汁(舞茸、葉大根) 牛肉のピピンパ風炒め 茄子の揚げ浸し もずく酢 フルーツ(洋梨)	米飯 味噌汁(ほうれん草、なめこ) 豚肉のオイスターソース炒め 金平ごぼう 浅漬け フルーツヨーグルト
夕食	米飯 コッパム(アスパラ、人参) タラのパン粉焼き セロリのマリネ 煮豆	米飯 すまし汁(しめじ、オクラ) 肉じゃが 白菜の青じそ和え 昆布佃煮	米飯 すまし汁(麩、かいわれ) カレイのバター醤油焼き 菜の花のからし和え 鶏レバー	米飯 すまし汁(花麩、青ねぎ) メバルの西京焼き 茄子の炒め物 漬物	米飯 すまし汁(わかめ、かいわれ) 豚肉塩だれ炒め オクラの梅和え 三色煮豆	米飯 味噌汁(かぼちゃ、三つ葉) ホッケの塩焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ 漬物	米飯 すまし汁(なると、水菜) おでん風煮 オクラの梅おかか和え あみ佃煮
	3/22(月)	3/23(火)	3/24(水)	3/25(木)	3/26(金)	3/27(土)	3/28(日)
朝食	米飯 すまし汁(豆腐、三つ葉) 納豆 青梗菜とあさりの煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆苗、なめこ) いわしの生姜煮 アスパラのくるみ和え 梅びしお ジョア	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) 豆腐ハンバーグ 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) 厚焼き玉子 もやしのゆかり和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(かいわれ、しめじ) つみれの煮物 ほうれん草の菜種和え 梅干 ヨーグルト	黒糖ロール コンスープ 豆のトマト煮 カリフラワーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(じゃがいも、水菜) はんぺん高菜マヨ焼き 春菊のおかか和え ふりかけ 牛乳
昼食	米飯 味噌汁(わかめ、玉葱) 赤魚の粕漬焼 南瓜のコンソメ煮 白和え ハニラハバロア	米飯 すまし汁(麩、わかめ) 鶏肉のネギ味噌焼き 野菜しゅうまい いんげんとしらすのお浸し フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(いんげん、油揚げ) さばの竜田揚げ 菜の花のバター醤油炒め 冷やしとろろ フルーツ(マンゴー)	チャーハン 中華コンスープ 春巻き グリーンサラダ フルーツ(フルーツカクテル)	米飯 味噌汁(花麩、三つ葉) 豚肉の生姜焼 イカと里芋の煮物 マカロニサラダ ぶどうゼリー	米飯 あおさ汁(あおさ、茗荷) 揚げ豆腐そぼろあん インゲンの炒め物 白菜の辛子マヨ和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(えのき、わかめ) 白身魚のピザソース焼き ブロッコリーとベーコンのスープ煮 アスパラサラダ フルーツ(りんご缶)
夕食	米飯 中華スープ(葉大根、きくらげ) 麻婆茄子 ブロッコリーと海老のサラダ 漬物	米飯 中華スープ(春雨、人参) かに玉 小松菜のザーサイ和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(にら、えのき) 豚肉のトマト煮 茄子しらす和え 煮豆	米飯 味噌汁(じゃがいも、小松菜) アジの磯風味焼き 竹の子とふきの煮物 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、青ネギ) さわらのゆずみそ焼き アスパラの胡麻酢和え 煮豆	米飯 すまし汁(にら、舞茸) フリ大根 なめたけ和え 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 豚肉野菜炒め 小松菜のわさび和え 漬物
	3/29(月)	3/30(火)	3/31(水)				
朝食	米飯 味噌汁(青ネギ、かぼちゃ) 納豆 もやしとひき肉の炒め物 ヨーグルト	レーズンロール コンソメスープ(キャベツ、人参) ウインナーと卵のソテー レタスとハムのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、かいわれ) さんまの蒲焼 オクラの柚子和え たいみそ 牛乳				
昼食	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、コーン) 鶏肉のカラフル野菜焼き 春雨のピリ辛炒め ひじきのサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(かぶ、かぶ菜) カツ煮 いんげんとじゃこのソテー もずく酢 フルーツ(白桃)	米飯 ポークカレーライス あさりと菜の花の Pasta フルーツ(マンゴー) ヤクルト				
夕食	米飯 すまし汁(かいわれ、はんぺん) 赤魚のきのこあんかけ 蓮根の明太サラダ 鶏レバー	米飯 すまし汁(しめじ、青ネギ) 鮭の塩焼き 里芋の煮ころがし 昆布佃煮	米飯 すまし汁(ねぎ、あおさ) エビ団子と野菜の中華煮 白滝とピーマンの金平 煮豆				

発注・仕入等の都合により、献立が変更になる場合があります。