

令和三年度 節分御膳  
お品書き

・のり巻きと  
いなり寿司

・すまし汁

・牛肉と  
じゃが芋の  
旨煮

・菜花と  
帆立のサラダ

・梅ゼリー



特別養護老人ホーム  
いわね潮の香園

令和四年二月三日





# 2022年3月 献立表



	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(しめじ、水菜) 肉詰めいなり煮 カリフラワーのゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋、豆苗) はんぺんの煮物 インゲンのくるみ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・油揚げ) ピーマンの炒め物 ブロッコリーのサラダ ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(青ネギ、里芋) 海鮮ハンバーグ 春菊のピーナツ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、水菜) 納豆 高野豆腐煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ・小松菜) オムレツ(照り焼きソース) ほうれん草の煮浸し 梅びしお ヨーグルト
昼食(定食)	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)	米飯 肉そば ロールキャベツ 明太サラダ フルーツ(マンゴー)	米飯 ちらし寿司 すまし汁(たけのこ、三つ葉) 鮭の味噌あられ焼き 菜の花の白和え ミルクレープ	米飯 ハヤシライス じゃが芋と海老のソテー キャベツサラダ 野菜ジュース	米飯 すまし汁(かわいれ、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 フルーツカクテル	米飯 すまし汁(なると、三つ葉) タラのバター醤油焼き 切り昆布煮 スナックえんどうのサラダ チョコババロア
夕食	米飯 味噌汁(オクラ、三つ葉) メバルのねぎ塩焼き 菜の花のお浸し 昆布佃煮	米飯 味噌汁(青梗菜、なめこ) カレイの煮つけ 春菊の胡麻酢和え 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、ほうれん草) 豚肉と野菜の坦々風煮 胡瓜の和え物 あみ佃煮	米飯 すまし汁(葉大根、花魁) さばの照り焼き かぶの中華風煮 漬物	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(鮭、葉大根) ポークチャップ アスパラの酢の物 漬物
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(冬瓜、豆苗) がんもの煮物 小松菜のゆず和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、わかめ) ほっけのみりん焼き もやしの甘酢和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(大根、葉大根) いか団子の煮物 青梗菜の生姜和え ふりかけ ジョア	食パン コーンスープ グラタン 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(南瓜、えのき) ポイルウインナー 大根サラダ ふりかけ ヨーグルト
昼食(定食)	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)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、かわいれ) 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 キーマカレー アスパラのソテー ツナサラダ 野菜ジュース	米飯 中華スープ(人参、菜の花) 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(オクラ、ねぎ) えびかつ 大根の含め煮 春菊のナムル フルーツ(パイン缶)	米飯 すまし汁(水菜、はんぺん) 鮭のハーブ焼き 野菜とあさりのトマト煮 白和え 青りんごゼリー
昼食(洋食)	米飯 味噌汁(白菜、葉大根) 鶏肉のマーマレード焼き 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)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、かわいれ) 豆腐のきのこあんかけ 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 中華スープ(人参、菜の花) さばのさらさ蒸し 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(オクラ、ねぎ) 豚肉と野菜の塩麹バター炒め 大根の含め煮 春菊のナムル フルーツ(パイン缶)	
夕食	米飯 すまし汁(菜の花、はんぺん) 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 漬物	米飯 味噌汁(長葱、さつまい) 豆腐のきのこあんかけ ほうれん草辛子マヨ和え 佃煮	米飯 すまし汁(あおさ、水菜) 白身魚のたらこチーズ焼き ぜんまいの煮物 漬物	米飯 味噌汁(油揚げ、あさり) さばのさらさ蒸し 冬瓜の煮物 漬物	米飯 味噌汁(かまぼこ、豆苗) 豚肉と野菜の塩麹バター炒め 小松菜の和え物 漬物	米飯 味噌汁(鮭、絹さや) 肉団子甘辛煮 野菜とあさりのトマト煮 白和え 青りんごゼリー
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(玉葱、菜の花) 炒り豆腐 シーザーサラダ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) 納豆 小松菜の煮浸し 牛乳	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) いわしの生姜煮 ほうれん草のささみ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(もやし、小松菜) 焼きさつま揚げ 山芋の和えもの ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) ミートボール 春菊の中華和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(大根、絹さや) 温泉卵 ベーコンのソテー ジョア
昼食(定食)	米飯 コンソメスープ(もやし、人参) 和風おろしハンバーグ アスパラのソテー スパゲティサラダ フルーツ(オレンジ)	牛丼 すまし汁(とろろ昆布、葱) 青梗菜としらすの炒め物 ごぼうとツナのサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 きつねうどん ちくわの磯辺揚げ かにかまサラダ 抹茶ゼリー	米飯 卵スープ(たまご、青ねぎ) 麻婆豆腐 水餃子 キャベツとわかめの和え物 杏仁豆腐	米飯 味噌汁(えのき、水菜) ささみうめしそ巻き 南瓜の煮物 そら豆のサラダ 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がけ おからの煮物 もやしのピリ辛和え フルーツ(パイン缶)
夕食	米飯 味噌汁(エリンギ、いんげん) ほっけの塩焼き フキの煮物 漬物	米飯 コンソメスープ(アスパラ、人参) さわらのパン粉焼き セロリのマリネ 鶏レバー	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(鮭、かわいれ) カレイのマヨネーズ焼き 菜の花のからし和え 漬物	米飯 すまし汁(花魁、青ねぎ) メバルの西京焼き 茄子の炒め物 漬物	米飯 味噌汁(わかめ、かわいれ) 鶏肉の山椒焼き オクラのピーナツ和え 煮豆
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(なす、かわいれ) さんまの蒲焼き キャベツの塩昆布和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(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(冬瓜、絹さや) たらの煮付け アスパラのくるみ和え のり佃煮 ジョア	食パン コーンスープ 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) 野菜炒め もやしのゆかり和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かわいれ、大根) 豆のトマト煮 カリフラワーのサラダ ふりかけ ジョア
昼食(定食)	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	米飯 すまし汁(鮭、かわいれ) 太刀魚のネギ味噌焼き イカと里芋の煮物 ほうれん草のさっぱり和え パニラババロア	米飯 味噌汁(わかめ、玉葱) 鶏肉のコーンマヨ焼 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)	麦ご飯 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 中華コンソメスープ こんにゃくの炒め煮 グリーンサラダ フルーツ(フルーツカクテル)	米飯 味噌汁(鮭、三つ葉) 豚肉の生姜焼 南瓜のコンソメ煮 マカロニサラダ ぶどうゼリー
昼食(洋食)	米飯 味噌汁(ほうれん草、なめこ) おでん風煮 金平ごぼう 浅漬け フルーツヨーグルト	米飯 すまし汁(鮭、かわいれ) タンダーチキン イカと里芋の煮物 ほうれん草のさっぱり和え パニラババロア	米飯 味噌汁(わかめ、玉葱) かに玉 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)	麦ご飯 味噌汁(いんげん、油揚げ) 豚肉の治部煮 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)		
夕食	米飯 すまし汁(なると、水菜) おでん風煮 なめたけ和え あみ佃煮	米飯 すまし汁(葉大根、エリンギ) タンダーチキン 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 昆布佃煮	米飯 すまし汁(にら、えのき) 豚肉の治部煮 茄子の酢味噌和え 煮豆	米飯 味噌汁(じゃがいも、小松菜) メバルの磯風味焼き たけのこの煮物 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 漬物
3/28(月) 3/29(火) 3/30(水) 3/31(木)						
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも、水菜) はんぺんの煮物 春菊の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(豆苗、かぼちゃ) 納豆 青梗菜とひき肉の炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、絹さや) 温泉卵 キャベツのソテー ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、かわいれ) さんまのみぞれ煮 オクラの柚子和え たいみそ ヨーグルト	<p>デイサービスについては第2週と第4週(9日・25日を除く)の昼食は、ご利用者様のご選択による「選択食」となっております。※デイサービス以外につきましては、「選択食」ではありませんので、予めご了承下さい。</p>	
昼食(定食)	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)	米飯 味噌汁(かぶ、葉大根) カツ煮 スナックエンドウのソテー もずく酢 フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁(しいたけ、油揚げ) 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 いちごプリン	ポークカレーライス なすのお浸し あさりと菜の花の Pasta ヤクルト		
夕食	米飯 すまし汁(とろろ昆布、大根葉) 豚肉野菜炒め 小松菜と帆立のサラダ 漬物	米飯 すまし汁(かわいれ、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) 鮭のムニエル 高野豆腐の煮物 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		