

節分御膳

✿ 恵方巻と紅生姜いなり

✿ いわしと野菜のフライ
タルタルソース添え

✿ 大豆と牛肉の煮物

✿ ポテトサラダ

✿ 粕汁

✿ 季節のケーキ



特別養護老人ホーム
令和四年 二月三日
矢那梅の香園

2022年3月 献立

		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) 三色いりの煮物 白菜のゆかり和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) はんぺんの梅マヨ焼き インゲンのくるみ和え ふりかけ ジョア	黒糖ロール コーンスープ 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(舞茸、水菜) 納豆 高野豆腐煮 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		
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(手まり麩・せり) 鶏肉の味噌あられ焼き 鯛の胡麻和え あしたばの白和え いちごケーキ	ハヤシライス じゃが芋と海老のソテー 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 マスカットゼリー	米飯 すまし汁(なると、三つ葉) たらこのバター醤油焼き 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(豆腐、三つ葉) メバルのねぎ塩焼き 菜の花のお浸し 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 つぼ漬け	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 かぶの中華風煮 野菜漬	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) 鶏肉の味噌マヨ焼き しらたきの酢の物 漬物		
		3/7(月)	3/8(火)	3/9(水)	3/10(木)	3/11(金)	3/12(土)		
朝食		米飯 味噌汁(麩、豆苗) がんもの煮物 小松菜のゆず和え ふりかけ ヨーグルト	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(わかめ、かいわれ) いか団子コンソメ煮 青梗菜生姜和え たいみそ ヨーグルト	バターロール ｺｯﾌﾟｽｰﾌﾟ(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(南瓜、青ネギ) ウインナーソテー 大根サラダ ふりかけ 牛乳	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	
昼食		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(ゆば、かいわれ) 鶏肉の梅照り焼き しらたきのチャブチ風 カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト	キーマカレー ツナサラダ ブルーチェ 野菜ジュース	米飯 中華スープ 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) えびかつ 大根の含め煮 春菊のナムル フルーツ(パイナップル)	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	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)	
夕食		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	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) 赤魚のさらさ蒸し ぜんまいの煮物 昆布佃煮	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) 豚肉の野菜の塩麩バター炒め 小松菜の和え物 漬物	米飯 味噌汁(鮭、絹さや) 肉団子甘辛煮 青梗菜のわさび和え 鶏レバー	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	
		3/14(月)	3/15(火)	3/16(水)	3/17(木)	3/18(金)	3/19(土)		
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 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) 納豆 小松菜の煮浸し ヨーグルト	米飯 味噌汁(舞茸、葉大根) さつまいもの煮物 かわいらしい和え 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(もやし、小松菜) いわしの生姜煮 山芋の和えもの ふりかけ ジョア	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 スナックエンドウサラダ ふりかけ ヨーグルト	
昼食		米飯 ｺｯﾌﾟｽｰﾌﾟ(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)	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 こんにゃくの炒め煮 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 おからの煮物 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かけ 南瓜の煮物 もやしの和え物 フルーツ(パイナップル)	米飯 すまし汁(舞茸、葉大根) 牛肉のピピンバ風炒め 茄子の揚げ浸し もずく酢 プリン	
夕食		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	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 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(鮭、かいわれ) カレイのマヨネーズ焼き 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) ホックの鮎漬焼き ブロッコリーのかにかまあんかけ 漬物	
		3/21(月)	3/22(火)	3/23(水)	3/24(木)	3/25(金)	3/26(土)		
朝食		米飯 味噌汁(かぶ、かぶ菜) さんまの蒲焼き キャベツの塩昆布和え たいみそ ジョア	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 ジョア	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 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) 豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) 野菜炒め もやしのゆかり和え のり佃煮 ジョア	黒糖ロール コーンスープ 豆のトマト煮 カリフラワーのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(かいわれ、しめじ) つみれの煮物 ほうれん草の錦糸和え 梅干 ヨーグルト	
昼食		米飯 味噌汁(ほうれん草、なめこ) 豚肉のオニオンソース炒め 金平ごぼう 浅漬け フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、玉葱) 太刀魚のコーンマヨ焼 南瓜のコンソメ煮 ほうれん草のさっぱり和え バナナ/ババロア	米飯 すまし汁(鮭、かいわれ) 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 中華コーンスープ 水餃子 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 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 白菜のわさびマヨ和え フルーツ(キウイ)	
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、はんぺん) タンドリーチキン 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 茄子酢味噌和え 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) プリ大根 オクラの梅おかつ和え 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) はんぺん高菜マヨ焼き 春菊の和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(青ネギ、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(豆腐、かいわれ) 厚焼き玉子 オクラの柚子和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(しょうが、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(しょうが、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(しょうが、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)
昼食		米飯 すまし汁(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、かぶ菜) 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)	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	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			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	
夕食		米飯 すまし汁(とろろ昆布、葉大根) 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) 鮭のムニエル 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				