

ひなまつり御膳

- 🍱 ちらし寿司
- 🍱 鶏肉の味噌あられ焼き
- 🍱 鯛の胡麻和え
- 🍱 明日葉の白和え
- 🍱 すまし汁
- 🍱 いちごケーキ



特別養護老人ホーム 矢那梅の香園
令和4年3月3日

2022年4月 献立表

				4/1(金)		4/2(土)		4/3(日)							
朝食									米飯 味噌汁(里芋、にら) 三色いなり煮 菜の花のなめたけ和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、オクラ) 温泉卵 小松菜のお浸し 梅干 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、たまねぎ) 野菜と車麩の煮物 白菜のキムチ和え ふりかけ シリアル				
昼食									醤油ラーメン ニラ饅頭 中華サラダ オレンジムース	米飯 すまし汁(とろろ、かいわれ) 鮭の照り焼き 茄子のカニあんかけ ほうれん草の胡麻和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 中華スープ(木耳、青梗菜) チキン南蛮 じゃがいもの味噌炒め カリフラワーサラダ フルーツ(洋ナシ缶)				
夕食									米飯 すまし汁(エリンギ、絹さや) メバルのくるみ味噌焼き 春菊の炒め物 佃煮	米飯 中華スープ(かまぼこ、葉大根) 豚肉の中華煮 春雨のソテー 漬物	米飯 味噌汁(えのき、豆腐) 鱈のネギ焼き 切り昆布炒め煮 佃煮				
		4/4(月)		4/5(火)		4/6(水)		4/7(木)		4/8(金)		4/9(土)		4/10(日)	
朝食	米飯 味噌汁(しめじ、油揚げ) 納豆 いわしつみれ煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(にら、えのき) ハムと野菜炒め 白菜ツナ和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(青ネギ、舞茸) 焼きさつまあげ 小松菜のゆかり和え たいみそ シリアル	米飯 すまし汁(かいわれ、湯葉) 鶏つくねの煮物 小松菜のお浸し 梅干 牛乳	ロールパン ポタージュ スクランブルエッグ れんこんの明太和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(しめじ、ねぎ) 野菜とちくわの煮物 菜の花の生姜和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 三色いなり煮 小松菜のささみ和え ふりかけ シリアル								
昼食	米飯 すまし汁(かまぼこ、ほうれん草) さばの味噌煮 しらたきのたらこ炒め アスパラの胡麻塩和え フルーツ(白桃缶)	バターコーンライス コンソメスープ(もやし、マッシュルーム) タンドリーチキン じゃが芋とベーコンのソテー マカロニサラダ フルーツ(キウイ)	ネギトロ丼 春野菜和風スープ さわらの菜種焼き そら豆と野菜のアンチョビ炒め フキの肉みそかけ 桜ロールケーキ	米飯 味噌汁(筍、水菜) 揚げだし豆腐野菜あんかけ きのこあさりのソテー ポテトサラダ 青りんごゼリー	チキンカレー オクラとキャベツのサラダ フルーツ(パイナップル) シリアル	米飯 すまし汁(わかめ、豆腐) 牛肉の細切り炒め ふろふき大根 ごぼうサラダ バナナパエリア	米飯 中華スープ(人参、かいわれ) 麻婆豆腐 春雨ソテー たけのこの梅和え フルーツ(黄桃缶)								
夕食	米飯 すまし汁(花麩、青ネギ) 親子煮 もずく酢 煮豆	米飯 味噌汁(冬瓜、キヌサヤ) 赤魚のさらさ蒸し 大根の浅漬け 煮豆	麦ご飯 味噌汁(茗荷、わかめ) 太刀魚の煮付け レンコンの炒めもの 漬物	米飯 味噌汁(あおさ) 白身魚の香味焼き さつま芋のレモン煮 漬物	米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) カレイのんにく焼き スナップエンドウのおかか和え 佃煮	米飯 味噌汁(エリンギ、にら) 鮭の塩焼き 小松菜のしらす炒め 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、青梗菜) 白身魚のタルタル焼き けんちん炒め 佃煮								
		4/11(月)		4/12(火)		4/13(水)		4/14(木)		4/15(金)		4/16(土)		4/17(日)	
朝食	米飯 味噌汁(なす、たまねぎ) 肉団子の煮物 大根の浅漬け 梅びしお ヨーグルト	食パン コンソメスープ(青梗菜、ハム) オムレツ カリフラワーサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも、キヌサヤ) 納豆 ほうれん草の炒め物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、まいたけ) 魚肉ソーセージソテー アスパラのサラダ 梅干 シリアル	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) はんぺんチーズ焼き 菜の花の湯葉和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(青ネギ、なめこ) さんま蒲焼 もやしのゆかり和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(青ネギ・さつま芋) 海老団子の煮物 アスパラのサラダ ふりかけ ヨーグルト								
昼食	米飯 すまし汁(あさり、三つ葉) たらのみぞれ煮 こんにゃくの炒め煮 オクラの辛子味噌和え フルーツ(マンゴー)	米飯 味噌汁(あおさ、みょうが) カレイの竜田揚げ 南瓜の甘煮 白菜とせりのわさび醤油和え 抹茶ゼリー	米飯 中華コーンスープ 八宝菜 里芋とふきのごま煮 もやしの中華和え フルーツ(杏仁缶)	チャーハン 中華スープ(白菜・春雨) 水餃子のキムチ煮 キャベツとツナの和え物 フルーツカクテル	米飯 すまし汁(とろろ昆布、茗荷) ハンバーグのカレー風味ソース さつま芋のバター煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(あおさ、豆苗) 豚肉とビーフンのソテー スナップエンドウと帆立の炒め物 レンコンサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 すまし汁(豆苗、ゆば) 鮭の粕漬焼き 冬瓜のカニあんかけ もずく酢 パイナップル								
夕食	米飯 中華スープ(木耳、なると) かに玉 キャベツとわかめのナムル 煮豆	米飯 味噌汁(エリンギ、青ネギ) 肉じゃが たまねぎと竹輪の酢の物 漬物	米飯 味噌汁(葉大根、なめこ) さば塩焼き いんげんのソテー 佃煮	米飯 味噌汁(里芋、三つ葉) 豚肉の塩ダレ炒め 山芋のポン酢和え 佃煮	米飯 中華スープ(小松菜、ネギ) 太刀魚の柚子胡椒味噌焼 ザーサイの炒め物 漬物	米飯 味噌汁(里芋・ニラ) 干草焼き ぜんまいの煮物 煮豆	米飯 味噌汁(えのき、あおさ) 牛血(非常食) なすのスタミナ炒め 昆布佃煮								
		4/18(月)		4/19(火)		4/20(水)		4/21(木)		4/22(金)		4/23(土)		4/24(日)	
朝食	米飯 味噌汁(キヌサヤ、エリンギ) さつま揚げのたまごとし 大根とわかめの和え物 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(竹の子、ネギ) 厚揚げの煮物 冷やしとろろ のり佃煮 シリアル	米飯 味噌汁(じゃがいも、三つ葉) 厚焼きたまご 白菜のおかか和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) 納豆 キャベツのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(まいたけ、たまねぎ) 豆乳つみれの煮物 小松菜のなめたけ和え ふりかけ シリアル	レーズンパン コンソメスープ(野菜ミックス、人参) 野菜とウインナーのソテー ピーンズサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、豆腐) かんぱちハンバーグ 春菊と竹輪の和えもの たいみそ ヨーグルト								
昼食	米飯 味噌汁(麩、春菊) 鶏の唐揚げ カリフラワーの炒め物 かぼちゃのサラダ フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 味噌汁(舞茸・水菜) 豚肉の生姜焼 菜の花の塩昆布パスタ おろし和え フルーツ(白桃缶)	シーフードカレー フレンチサラダ フルーツ(マンゴー) シリアル	米飯 味噌汁(さつまいも、青ネギ) 鶏肉の胡麻山椒焼き 刻み昆布煮 そら豆のツナマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(さつまいも、ニラ) 高野豆腐の煮物 いんげんの辛子和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ) いわしの生姜煮 もやしの梅サラダ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 中華スープ(ベーコン、木耳) 麻婆茄子 シューマイ 帆立と胡瓜の中華風和え フルーツ(マンゴー)								
夕食	米飯 すまし汁(卵豆腐、三つ葉) メバルの塩麹焼き ひじき煮 鶏レバー	米飯 すまし汁(あおさ、みょうが) さわらのえびみそ焼き ザーサイ炒め 漬物	米飯 味噌汁(なす、みょうが) 白身魚のバター醤油焼き 小松菜の海苔和え 漬物	米飯 コンソメスープ(ほうれん草、人参) カレイのムニエル ポークビーンズ 煮豆	米飯 味噌汁(エリンギ、かいわれ) チキンチャップ 野菜マリネ 佃煮	わかめご飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) おでん風煮 いんげんのソテー 鶏レバー	米飯 味噌汁(わかめ、かいわれ) たらと野菜のバター醤油焼き キャベツのサラダ 漬物								
		4/25(月)		4/26(火)		4/27(水)		4/28(木)		4/29(金)		4/30(土)			
朝食	黒糖ロール コーンスープ ベーコンと卵のソテー もやし和え シリアル	米飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) 納豆 がんと根菜の煮物 ヨーグルト	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹さや) 卵みそ ほうれん草のしらす和え のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱、水菜) はんぺんと野菜のソテー オクラの和え物 梅干し ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、ニラ) 高野豆腐の煮物 いんげんの辛子和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ、油揚げ) いわしの生姜煮 もやしの梅サラダ ゆずみそ ヨーグルト									
昼食	米飯 わかめスープ(わかめ、ネギ) ささみ梅しそ巻き 菜の花のソテー スナップえんどうのサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 コンソメスープ(マッシュルーム、人参) チーズハンバーグデミグラスソース マカロニと野菜のカレー炒め 切干大根サラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(里芋、三つ葉) 豚キムチ炒め じゃが芋のスープ煮 ツナサラダ フルーツ(キウイ)	きじ焼丼 すまし汁(豆苗、玉子豆腐) 白菜の煮浸し 長芋の柚子胡椒和え オレンジゼリー	米飯 すまし汁(あおさ、ネギ) 白身魚の西京焼き 豆腐の高菜あんかけ ほうれん草のくるみ和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 卵スープ(卵、青ネギ) メンチカツ カリフラワーのコンソメ煮 アスパラのわかめマヨ和え 青りんごゼリー									
夕食	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) あんかけせいろ豆腐 アスパラのピーナツ和え 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、大根葉) メバルの磯風味焼き 小松菜の塩昆布炒め 煮豆	米飯 味噌汁(麩、ほうれん草) ホッケのみりん漬焼き ブロッコリーと湯葉の和えもの 漬物	米飯 味噌汁(かぼちゃ、大根葉) プリ大根 里芋と糸こんにゃくの炒め煮 煮豆	米飯 すまし汁(花麩、かいわれ) 鶏肉の治部煮 切り昆布のなめたけ和え 漬物	米飯 すまし汁(茄子、三つ葉) 厚揚げときのこの味噌炒め しらすおろし 鶏レバー									