

節分御膳

✿ 恵方巻
キンパ巻
稲荷寿司

✿ 天ぷら三種盛り
海老・鱧・南瓜

✿ いかの醤油麹炒め

✿ せりと白菜の香り和え

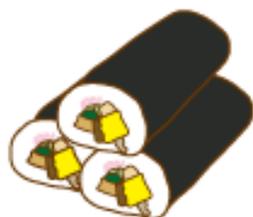
✿ 鬼除け汁
(大豆入り豚汁)

✿ 抹茶ケーキ

社会福祉法人 梅香会
特別養護老人ホーム
矢那梅の香園

特別養護老人ホーム
令和5年2月3日

矢那梅の香園



2023年3月 献立表



		3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)	3/5(日)		
朝食		米飯 味噌汁(しめじ、水菜) 三色いなりの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃが芋、青ネギ) はんぺんと野菜の炒めもの ほうれん草のピーナツ和え ふりかけ ジョア	レーズンパン 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(白菜、里芋) かんぱちハンバーグ インゲンのくるみ和え 梅びしお 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 牛乳		
昼食		米飯 味噌汁(豆腐、三つ葉) 豚肉の生姜焼き 根菜煮 アスパラのサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 味噌汁(かいわれ、豆腐) 鶏肉の山椒焼き しらたきのチャプチェ風 蓮根辛子マヨ和え フルーツヨーグルト	ちらし寿司 すまし汁(手まり麩・明日葉) 鶏肉の三色タルタル焼き 菜の花とうどの炊き合わせ 鯛の和風サラダ いちごのミルククレープケーキ	米飯 すまし汁(とろろ昆布・三つ葉) 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋と海老の炒めもの 白和え フルーツ(洋梨缶)	米飯 すまし汁(なると、三つ葉) サワラのカレー焼き レンコンと大豆の甘辛煮 スナップえんどうのサラダ チョコババロア		
夕食		米飯 すまし汁(かまぼこ、みょうが) メバルのねぎ塩焼き 白菜のゆかり和え 佃煮	米飯 すまし汁(ゆば、葉大根) カレーの煮つけ 春菊の胡麻和え 漬物	米飯 味噌汁(春菊、ネギ) タラのキムチ煮 春雨の和えもの 佃煮	米飯 味噌汁(あさり、玉葱) あじの塩焼き ぜんまいの煮物 漬物	米飯 すまし汁(麩、葉大根) 鶏肉の味噌マヨ焼き しらたきとピーマンの炒めもの 漬物		
		3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)	3/12(日)
朝食		米飯 味噌汁(舞茸、水菜) 納豆 がんもの煮物 ヨーグルト	黒糖ロール コンソメ(野菜ミックス) スクランブルエッグ キャベツのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(なめこ、わかめ) ほっけの塩焼き もやしの錦糸和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(麩、ほうれん草) いか団子コンソメ煮 青梗菜生姜和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(わかめ、豆苗) いわしつみれの煮物 小松菜のゆず和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(里芋・いんげん) 豆腐ハンバーグ スナップエンドウのサラダ 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) ウインナーと野菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ 牛乳
昼食		米飯 味噌汁(わかめ、ネギ) 鶏肉の高菜生姜焼き きのこ玉子の炒め物 長芋とオクラの和え物 マスカットゼリー	米飯 中華スープ(椎茸、青ネギ) 八宝菜 冬瓜の煮物 春雨の酢の物 フルーツ(マンゴー)	みそラーメン ポークしゅうまい かにかまサラダ 白桃ヨーグルト	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(キウイ) ジョア	米飯 味噌汁(白菜、葉大根) 鮭のバター醤油焼き 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(アルファ米) すまし汁(茄子、ネギ) えびかつ 大根の含め煮 春菊の和え物 フルーツ(パイナップル缶)	米飯 すまし汁(水菜、はんぺん) 白身魚のピカタ 野菜とあさりのトマト煮 白和え 青りんごゼリー
夕食		米飯 すまし汁(かいわれ、茄子) 白身魚の甘酢あんかけ かぶの中華風煮 漬物	米飯 味噌汁(油揚げ、三つ葉) 白身魚のたらこチーズ焼き 茄子とザーサイの炒め物 鶏レバー	米飯 味噌汁(長葱、さつま芋) 豆腐のきのこあんかけ カリフラワーサラダ 佃煮	米飯 すまし汁(あおさ、水菜) 赤魚のさらさ蒸し ナムル 漬物	米飯 すまし汁(青ネギ、はんぺん) 鶏肉の胡麻焼き ひじき煮 煮豆	米飯 中華スープ(かまぼこ、かいわれ) 豚肉の野菜の塩麹炒め ほうれん草の和え物 漬物	米飯 味噌汁(麩、キヌサヤ) 肉団子甘辛煮 青梗菜のわび和え 鶏レバー
		3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)	3/19(日)
朝食		食パン コンソメスープ(もやし、人参) 肉肉ソーセージ炒め シーザーサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱、菜の花) 炒り豆腐 春菊のピーナツ和え 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) さつま揚げの煮物 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) いわしの生姜煮 冷やしとろろ ふりかけ ジョア	米飯 すまし汁(とろろ昆布、茗荷) みそ玉子 オクラのボン酢和え たいみそ 牛乳	ロールパン 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
昼食		米飯 味噌汁(豆腐、大根菜) メバル唐揚げ じゃが芋のにんにく炒め ごぼうとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 パンブキンスープ 煮込みハンバーグ アスパラ炒め そら豆のサラダ フルーツ(オレンジ)	牛丼 すまし汁(とろろ昆布、ネギ) 白菜の中華クリーム煮 ほうれん草のごま和え フルーツ(りんご缶)	肉そば たけのこのピリ辛炒め 明太サラダ マンゴーゼリー	米飯 卵スープ(玉子、ニラ) 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 茄子の炒め物 スパゲティサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 すまし汁(葉大根、竹輪) タンダーチキン おからの煮物 もやしのピリ辛和え フルーツ(パイナップル缶)
夕食		米飯 味噌汁(なめこ、ニラ) 鶏肉のマスタード焼き 青梗菜としらすの炒め物 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	米飯 コンソメスープ(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) 白身魚のマヨコーン焼き 菜の花の辛子和え 鶏レバー	麦ごはん すまし汁(花麩、青ネギ) メバルの西京焼き 南瓜の煮物 漬物	米飯 すまし汁(わかめ、かいわれ) ブリの照り焼き オクラの梅和え 煮豆
		3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)	3/26(日)
朝食		米飯 味噌汁(油揚げ、豆苗) はんぺん煮物 スナップえんどうサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ、葉大根) さんまのみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え ゆずみそ ジョア	米飯 すまし汁(豆腐、三つ葉) 納豆 青梗菜と中華煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆苗、なめこ) いわしの生姜煮 アスパラのくるみと和え 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) 海鮮ハンバーグ 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	米飯 味噌汁(麩、水菜) 挽肉と野菜の炒めもの ピーナツのサラダ のり佃煮 ジョア
昼食		米飯 すまし汁(舞茸、青ネギ) 牛肉のピビンバ風炒め 野菜しゅうまい いんげんとしらすのお浸し プリン	チャーハン 中華コンソメスープ にら饅頭 グリーンサラダ フルーツ(フルーツカクテル)	炊き込み御飯 すまし汁(梅干、とろろ昆布) 太刀魚のネギ味噌焼 イカと里芋の煮物 なめたけ和え パニラババロア	かつ丼 味噌汁(わかめ、玉葱) 茄子の煮浸し もずく酢 フルーツ(みかん缶)	麦ごはん すまし汁(麩、かいわれ) さばの味噌煮 竹の子と山菜の煮物 冷やしとろろ フルーツ(マンゴー)	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(玉子豆腐、三つ葉) 豚肉の生姜焼 南瓜の塩煮 アスパラサラダ ぶどうゼリー
夕食		米飯 味噌汁(里芋、三つ葉) ホッケの粕漬焼き 大根のかにかまあんかけ 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 佃煮	米飯 コンソメスープ(白菜、人参) クリームシチュー カリフラワーのサラダ 漬物	米飯 すまし汁(なると、水菜) おでん風煮 ほうれん草のさっぱり和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(いんげん、さつま芋) 豚肉キムチ 茄子和えもの 煮豆	米飯 味噌汁(じゃがいも、小松菜) アジの磯風味焼き 菜の花のバター醤油炒め 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
		3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)		
朝食		米飯 味噌汁(かいわれ、しめじ) いわしつみれの煮物 ほうれん草のくるみと和え 梅干 ヨーグルト	米飯 味噌汁(じゃがいも、水菜) はんぺん高菜マヨ焼き 春菊のピーナツ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(青ネギ、かぼちゃ) 納豆 青梗菜の炒め物 ヨーグルト	レーズンロール コンソメスープ(コーン、人参) ウインナーとキャベツのソテー ハムのサラダ ジョア	米飯 味噌汁(豆腐、青ネギ) 厚焼き玉子 オクラの青じそ和え たいみそ 牛乳		
昼食		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)	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 マカロニサラダ フルーツ(りんご缶)	米飯 味噌汁(かぶ、豆苗) 豚肉のおろし煮 スナップエンドウの炒め物 めかぶ 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 里芋の煮ころがし ひじきのサラダ いちごプリン	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(ニラ、舞茸) ブリ大根 オクラの梅おかか和え 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、大根菜) 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、なると) 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) アジの香味焼き 春雨のピリ辛炒め 佃煮	米飯 すまし汁(ネギ、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		