

ひなまつり御膳

ちらし寿司

錦糸卵、むぎ海老、カニフレーク、
桜でんぶ、絹さや、梅型人参

鶏肉の三食タルタル焼き

菜の花とうどの炊き合わせ

鯛のカルパッチョ

すまし汁

手毬麩・明日葉

いちごの

ミルククレープケーキ

特別養護老人ホーム
矢那梅の香園

令和五年 三月三日



2023年4月 献立

							4/1(土)	4/2(日)
朝食						米飯 味噌汁(さつま芋、たまねぎ) 野菜と車麩の煮物 白菜のキムチ和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(油揚げ、オクラ) 温泉卵 小松菜のお浸し 牛乳	
昼食						米飯 中華スープ(木耳、青梗菜) チキン南蛮 カリフラワーサラダ フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 すまし汁(とろろ、かいわれ) プリの照り焼き 茄子のカニあんかけ インゲンの胡麻和え	
夕食						米飯 味噌汁(しめじ、菜の花) 鰯のネギ焼き 切り昆布炒め煮 佃煮	米飯 中華スープ(かまぼこ、葉大根) 豚肉の中華煮 春雨の炒め物 漬物	
		4/3(月)	4/4(火)	4/5(水)	4/6(木)	4/7(金)	4/8(土)	4/9(日)
朝食	米飯 味噌汁(里芋、インゲン) 三色しのだ煮 菜の花のなめたけ和え たいみそ ヨーグルト	食パン ポタージュ ボイルウインナー れんこんの明太和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、油揚げ) 焼きさつまあげ 小松菜のゆかり和え ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(冬瓜、大根葉) 肉野菜炒め 白菜ツナ和え ゆずみそ 牛乳	米飯 味噌汁(かいわれ、なめこ) 鶏つくねの煮物 小松菜のお浸し 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(青ネギ、椎茸) 納豆 南瓜の旨煮 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	
昼食	醤油ラーメン 春巻き 中華サラダ いちごババロア	チキンカレー コールスローサラダ フルーツ(パイン缶) ジョア	桜御飯 新じゃがとフキの味噌汁 豚肉と山菜のおろし煮 かぶとあさりのバター炒め まぐろアボカドユッケ オレンジケーキ	バターコンライス 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 マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(筍、水菜) 揚げだし豆腐野菜あんかけ きのことあさりの炒め物 さつま芋サラダ	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 ブロッコリーの辛子醤油和え	米飯 すまし汁(わかめ、豆腐) 牛肉の細切り炒め ごぼうサラダ バニラババロア	
夕食	米飯 すまし汁(エリンギ、絹さや) 白身魚のくるみ味噌焼き 春菊の炒め物 佃煮	米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) カレイのんにく焼き オクラのおかか和え 佃煮	麦ご飯 すまし汁(しめじ、わかめ) 太刀魚の煮付け レンコンの炒めもの 漬物	米飯 すまし汁(花麩、青ネギ) 赤魚のさらさ蒸し 大根の塩昆布和え 煮豆	米飯 味噌汁(あおさ) 白身魚の香味焼き 一口がんもの煮物 漬物	米飯 味噌汁(冬瓜、キヌサヤ) 親子煮(非常食) もずく酢 煮豆	米飯 味噌汁(はんぺん、にら) さばの塩焼き 小松菜のしらす炒め 漬物	
		4/10(月)	4/11(火)	4/12(水)	4/13(木)	4/14(金)	4/15(土)	4/16(日)
朝食	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 三色いなりの煮物 菜の花のささみ和え のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(なす、たまねぎ) 肉団子の煮物 白菜の浅漬け ゆずみそ 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(麩、かいわれ) はんぺんと野菜の煮物 菜の花のお浸し たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(油揚げ、豆腐) 魚肉ソーセージ炒め レンコンサラダ ふりかけ ジョア	米飯 味噌汁(南瓜、えのき) 納豆 菜の花の炒め物 牛乳	米飯 味噌汁(青ネギ、椎茸) いわしの生姜煮 もやしのゆかり和え のり佃煮 ヨーグルト	
昼食	米飯 中華スープ(人参、かいわれ) 麻婆豆腐 春雨炒め物 フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(あさり、豆苗) 赤魚の生姜焼き こんにゃくの炒め煮 オクラの辛子和え	米飯 味噌汁(あおさ) サワラの竜田揚げ 南瓜の甘煮 抹茶ゼリー	チャーハン 中華スープ(白菜・春雨) 水餃子 切干大根のナムル	米飯 コンソメスープ ハンバーグのカレー風味ソース 青梗菜と桜海老の炒め物 カリフラワーのサラダ	米飯 わかめスープ 八宝菜 里芋とふきのごま煮 フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(とろろ昆布、かいわれ) 豚肉とピーンのソテー レンコンサラダ フルーツ(バナナ)	
夕食	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	米飯 中華スープ(木耳、なると) カニ玉 キャベツとわかめのナムル 煮豆	米飯 味噌汁(えのき、青ネギ) 肉じゃが 大根なます 漬物	米飯 すまし汁(小松菜、ネギ) あじの柚子胡椒味噌焼 揚げ茄子のカニあんかけ 漬物	米飯 味噌汁(さつま芋、ニラ) 豚肉の塩ダレ炒め オクラのポン酢和え 佃煮	米飯 味噌汁(葉大根、なめこ) プリの粕漬焼き いんげんの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(えのき、あおさ) 千草焼き ぜんまいの煮物 煮豆	
		4/17(月)	4/18(火)	4/19(水)	4/20(木)	4/21(金)	4/22(土)	4/23(日)
朝食	米飯 味噌汁(玉葱・さつま芋) 海老団子の煮物 キャベツのサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(麩、えのき) さつま揚げのたまごとじ 大根とツナの和え物 たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(竹の子、ネギ) 厚揚げの煮物 カリフラワーのサラダ 梅びしお ジョア	米飯 味噌汁(じゃがいも、若芽) 卵みそ 白菜のおかか和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(なめこ、さや) 納豆 キャベツの炒め物 牛乳	レーズンパン コンソメスープ(野菜ミックス) 野菜とウインナーの炒め物 ビーンズサラダ 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜、たまねぎ) 豆乳つみれの煮物 小松菜のなめたけ和え 梅干 ジョア	
昼食	たぬきうどん こんにゃくの味噌煮 オクラの柚子和え フルーツヨーグルト	米飯 味噌汁(椎茸、春菊) 鶏の唐揚げ ブロッコリーの炒め物 かぼちゃのサラダ	米飯 味噌汁(舞茸・菜の花) 豚肉の生姜焼 蕪と海鮮ボールの煮物 春菊のしらす和え	ポークカレー フレンチサラダ フルーツ(オレンジ) ジョア	米飯 味噌汁(さつまいも、青ネギ) 鶏肉の胡麻山椒焼き そら豆のツナマヨサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) 赤魚の粕漬焼き うの花 パインムース	米飯 すまし汁(豆苗、玉子豆腐) さば香味焼き 冬瓜のカニあんかけ フキと蒸し鶏の和え物	
夕食	米飯 味噌汁(冬瓜・大根葉) 豚肉しぐれ煮 ピーマンのスタミナ炒め 煮豆	米飯 すまし汁(卵豆腐、水菜) メバルの塩麹焼き ザーサイ炒め 鶏レバー	米飯 すまし汁(とろろ昆布、かいわれ) プリのゆずみそ焼き ひじき煮 漬物	米飯 味噌汁(なす、菜の花) 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 鶏レバー	米飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) おでん風煮 いんげんのソテー 煮豆	米飯 コンソメスープ(椎茸、かいわれ) チキンチャップ マリネサラダ 漬物	
		4/24(月)	4/25(火)	4/26(水)	4/27(木)	4/28(金)	4/29(土)	4/30(日)
朝食	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 ゆずみそ ヨーグルト	黒糖ロール コーンスープ ハムと卵の炒め物 もやし和え ジョア	米飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) 納豆 鶏肉と根菜の煮物 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 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱、水菜) はんぺんと野菜炒め物 ほうれん草のポン酢和え のり佃煮 ヨーグルト	米飯 すまし汁(とろろ昆布、絹さや) 卵みそ オクラの和え物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(かぼちゃ、春菊) いわしの生姜煮 もやしの青しそ和え ゆずみそ ヨーグルト	
昼食	米飯 中華スープ(ベーコン、木耳) 麻婆茄子 シュウマイ カニと胡瓜の中華風和え	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) ささみ梅しそ巻き スナックえんどうのサラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 コソメスープ(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 ツナサラダ	きじ焼井 すまし汁(豆苗、なめこ) 白菜の煮浸し オクラの梅和え オレンジゼリー	米飯 すまし汁(あおさ、ネギ) サワラの西京焼き 豆腐の高菜あんかけ ほうれん草のくるみ和え	米飯 わかめスープ(わかめ、ネギ) 豚キムチ炒め じゃが芋のスープ煮 杏仁フルーツ	米飯 卵スープ(卵、青ネギ) メンチカツ 切干大根サラダ フルーツカクテル	
夕食	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) タラと野菜のバター醤油焼き キャベツのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) あんかけぎせい豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮	米飯 すまし汁(かまぼこ、大根葉) アジの磯風味焼き 小松菜の塩昆布炒め 煮豆	米飯 味噌汁(じゃが芋、大根葉) 厚揚げときのこの辛味噌炒め しらすおろし 鶏レバー	米飯 すまし汁(花麩、かいわれ) 鶏肉の治部煮 里芋と糸こんにゃく炒め 煮豆	米飯 味噌汁(油揚、ほうれん草) ホッケのみりん漬焼き ブロッコリーの和えもの 漬物	米飯 すまし汁(茄子、インゲン) プリ大根 切昆布サラダ 漬物	