

節分御膳

❁ 恵方巻
キンパ巻
切り干し稲荷

❁ 白身魚のから揚げと
野菜天ぷらチリソース

❁ 牛焼きしゃぶごぼうと
バルサミコソース

❁ 鯛とサーモンの
ヨーグルトソース

❁ いわしのつみれ汁

❁ きなこのパンナコッタ



特別養護老人ホーム
令和6年2月2日

矢那梅の香園



2024年3月 献立表

		ひなまつり				3/1(金)	3/2(土)	3/3(日)
朝食						食パン 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 たいみそ 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						赤飯 味噌汁(わかめ、ネギ) タラの七味焼き きのこと玉子の炒め物 マスカットゼリー	米飯 すまし汁(なると、野菜) 豚肉と大根の甘辛煮 じゃが芋と海老の炒めもの 白和え	米飯 すまし汁(とろろ昆布・三つ葉) サバの甘酢あんかけ レンコンと大豆の甘辛煮 スナッペンとうのサラダ
夕食						米飯 味噌汁(春菊、えのき) 鶏肉の生姜焼き 春雨の和えもの 佃煮	米飯 味噌汁(あさり、玉葱) サワラのカレー焼き 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
		3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)	3/9(土)	3/10(日)
朝食	米飯 味噌汁(舞茸、野菜) ほっけの塩焼き もやしの錦糸和え たいみそ ヨーグルト	レーズンパン コンソメスープ(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(白菜、豆苗) いわしつみれの煮物 小松菜のゆず和え ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、ほうれん草) がんもの煮物 青梗菜生姜和え のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(なめこ、わかめ) 納豆 いか団子の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(里芋・いんげん) ウインナーと野菜の炒め物 白菜サラダ ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(南瓜、青ネギ) 炒り豆腐 スナッペンとうのサラダ ふりかけ 牛乳	
昼食	姫ちらし 黄金汁 鶏肉の蓬グラタン メバル唐揚げ アオサジュレソース 筍の春菜和え 三色プリン	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	米飯 味噌汁(わかめ・かいわれ) サワラの塩麹焼き かぶの含め煮 春菊の和え物	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ(バナナ) ジョア	あんかけラーメン ポークしゅうまい かにかまサラダ 白桃ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜、葉大根) 白身魚のクリームソース ポテトサラダ フルーツ(みかん缶)	米飯 すまし汁(水菜、はんぺん) 鶏肉のマスタード焼き ごぼうとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	
夕食	米飯 すまし汁(かいわれ、茄子) 豆腐のきのこあんかけ もずく酢 煮豆	米飯 味噌汁(油揚げ、絹さや) 白身魚のマヨネーズ焼き 茄子とザーサイの炒め物 鶏レバー	米飯 すまし汁(青ネギ、はんぺん) 豚肉生姜焼 ひじき煮 漬物	米飯 すまし汁(えのき、野菜) 赤魚の煮付け もやしのポン酢和え 漬物	菜飯 味噌汁(長葱、さつま芋) ブリの南部焼き カリフラワーサラダ 佃煮	米飯 すまし汁(茄子、ネギ) 豚肉の梅香やき ほうれん草の和え物 煮豆	米飯 味噌汁(麩、絹さや) 白身魚のピカタ 青梗菜の和え物 鶏レバー	
		3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/16(土)	3/17(日)
朝食	食パン コンソメスープ(マッシュルーム、人参) 魚肉ソーセージ炒め シーザーサラダ ヨーグルト	米飯 味噌汁(玉葱、菜の花) 竹輪と野菜の煮物 春菊のピーナツ和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ、人参) おくら納豆 小松菜の煮浸し 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 すまし汁(とろろ昆布、かいわれ) 厚焼き玉子 菜の花のツナ和え たいみそ ジョア	米飯 味噌汁(もやし、人参) いわしの生姜煮 なすのお浸し ゆずみそ 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、大根葉) サワラのみぞれ煮 菜の花としらすの炒め物 青りんごゼリー	米飯 パンキンスープ 煮込みハンバーグ そら豆のサラダ フルーツ(オレンジ)	米飯 すまし汁(はんぺん、ネギ) 牛血 白菜の中華煮 ほうれん草のごま和え	米飯 すまし汁(麩、菜の花) さばの塩焼き イカと里芋の煮物 なめたけ和え	米飯 味噌汁(えのき、野菜) 鶏肉唐揚げ スパゲティサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	米飯 卵スープ(玉子、ニラ) 麻婆豆腐 キャベツとわかめの和え物 杏仁豆腐	米飯 すまし汁(かまぼこ、絹さや) アジの味噌焼き オクラの梅和え フルーツ(パイナップル)	
夕食	米飯 味噌汁(なめこ、ニラ) 肉団子甘辛煮 野菜とあさりのトマト煮 漬物	米飯 味噌汁(エリンギ、いんげん) 白身魚の香味焼き フキの煮物 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 味噌汁(葉大根、さつま芋) 豚肉キムチ炒め 茄子和えもの 煮豆	米飯 すまし汁(花麩、青ネギ) サワラの西京焼き 南瓜の煮物 漬物	米飯 すまし汁(かまぼこ、かいわれ) 肉じゃが ほうれん草の辛子和え 鶏レバー	米飯 味噌汁(チンゲン菜、冬瓜) タンドリーチキン さつま芋サラダ 煮豆	
		3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(土)	3/24(日)
朝食	米飯 味噌汁(油揚げ、豆苗) はんぺん煮物 スナッペンとうサラダ ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ、葉大根) プレーンオムレツ 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、絹さや) 納豆 青梗菜の中華煮 牛乳	米飯 味噌汁(豆苗、なめこ) いわしの生姜煮 ほうれん草のくるみ和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(茄子、厚揚げ) さつま揚げの煮物 オクラの胡麻ドレ和え 梅びしお 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜、葉大根) 里芋とツナの煮物 もやしのゆかり和え のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(じゃが芋、水菜) はんぺん高菜マヨ焼き ほうれん草のお浸し ゆずみそ ジョア	
昼食	米飯 すまし汁(わかめ、豆腐) 挽肉のピビンバ風炒め いんげんとしらすのお浸し 黒ゴマプリン	チャーハン 中華コーンスープ シュウマイ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ)	麦ごはん すまし汁(花麩、水菜) サバの味噌煮 竹の子の土佐煮 冷やしとろろ	米飯 味噌汁(わかめ、玉葱) 豚玉煮 茄子の煮浸し もずく酢	肉うどん 人参シリシリ 明太サラダ バインゼリー	米飯 味噌汁(じゃが芋、小松菜) アジの磯風味焼き 菜の花のバター醤油炒め 浅漬け	米飯 味噌汁(えのき、さつま芋) カレーの煮付 マカロニサラダ フルーツ(りんご缶)	
夕食	米飯 味噌汁(里芋、葉大根) 赤魚の粕漬焼き 大根のかにかまあんかけ 昆布佃煮	米飯 味噌汁(白菜、青ネギ) タラのパン粉焼き カリフラワーの胡麻マヨ和え 漬物	米飯 コンソメスープ(アスパラ、人参) チキンのカレークリームソース セロリのマリネ 煮豆	菜飯 すまし汁(なると、野菜) おでん風煮 春菊のさっぱり和え 鶏レバー	米飯 すまし汁(舞茸、菜の花) 白身魚のマヨコーン焼き 白菜の青じそ和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(チンゲン菜、えのき) 鶏肉のオイスター炒め レンコンの金平 漬物	米飯 すまし汁(とろろ昆布、大根葉) 豚肉野菜炒め 小松菜とツナのサラダ 佃煮	
		3/25(月)	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)	3/30(土)	3/31(日)
朝食	米飯 味噌汁(じゃが芋、わかめ) 絹さやときのこの卵とじ ピーンのサラダ 梅びしお ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、水菜) いわしつみれの煮物 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) しらす納豆 青梗菜の炒め物 牛乳	食パン 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(さつま芋、たまねぎ) 厚焼き玉子 オクラの梅おかか和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かいわれ、えのき) 野菜と車麩の煮物 白菜の生姜和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(油揚げ、オクラ) 温泉卵 さつま揚げと小松菜の炒り煮 ゆずみそ ジョア	
昼食	ゆかりご飯 すまし汁(とろろ昆布、かいわれ) 揚げ豆腐そぼろあん オクラの青じそ和え フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(なめこ、青ネギ) 豚肉の生姜焼 ごぼうの胡麻酢和え フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(かいわれ、なると) すき焼き風 スナッペンとうの炒め物 めかぶ	米飯 味噌汁(しいたけ、油揚げ) サバの香味焼き 里芋の煮ころがし 大豆とひじきのサラダ	ポークカレーライス あさりと菜の花のソテー フルーツ(マンゴー) ヤクルト	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(とろろ昆布、かいわれ) ブリの照り焼き 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(さつま芋、ネギ) ブリ大根 インゲンの炒め物 漬物	米飯 すまし汁(玉子豆腐、三つ葉) サワラのゆずみそ焼き 南瓜の煮物 煮豆	米飯 味噌汁(かぶ、豆苗) 赤魚のきのこあんかけ レンコンの明太サラダ 鶏レバー	米飯 すまし汁(しめじ、青ネギ) 鶏肉のカラフル野菜焼き ピーマンのピリ辛炒め 漬物	米飯 すまし汁(菜の花、麩) エビボールと野菜の煮物 白滝とピーマンの金平 煮豆	米飯 味噌汁(里芋、菜の花) アジのネギ焼き 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	