

ひなまつり御膳

姫ちらし

人参・ごぼう・椎茸・さつまいも・海老・蓮根・とびっこ
絹さや・錦糸玉子・煮穴子・桜でんぶ

カレイの唐揚げあおさジュレソース

鶏肉の蓬グラタン

筍の春菜和え

黄金汁

(七つの具材を入れて豊作祝いに食べる)
大豆・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・厚揚げ

ひなまつりプリン

(赤・白・緑色のプリン)



特別養護老人ホーム
矢那梅の香園
令和6年 3月4日

	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)	4/7(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 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜、大根葉) 焼きさつまあげ 小松菜のゆかり和え ふりかけ ジョア	食パン ポターージュ ポイルウインナー れんこんの明太和え ヨーグルト	米飯 味噌汁(里芋、油揚げ) 肉野菜炒め 白菜ツナ和え のり佃煮 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 ジョア	米飯 味噌汁(青ネギ、椎茸) キムチ納豆 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 キャベツの生姜和え ふりかけ 牛乳
昼食	赤飯 すまし汁(茄子、絹さや) 白身魚の味噌焼き 春菊の炒め物 さつま芋サラダ いちごショートケーキ	醤油ラーメン 水餃子 中華サラダ ヨーグルトパバロア	しらすともずくのベーコン炊き込みご飯 揚げ豆腐と若竹八方椀風味 桜マス魚だれ焼き吹き寄せ風木の芽酢かけ 鶏むね肉とアボカドのサラダ 天使の髪をのせて 牛肉と新たまねぎと山芋の山葵ジュレ和え 苺ミルク桜寄せ	米飯 コーンスープ タンダーチキン マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	ハヤシライス コールスローサラダ フルーツ(パイン缶) ジョア	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(水菜、はんぺん) あじの柚子胡椒味噌焼 ごぼうサラダ パニラパバロア
夕食	米飯 味噌汁(豆腐、水菜) 鶏肉の野菜あんかけ オクラのおかか和え 佃煮	米飯 すまし汁(かいわれ、花麩) かれいの煮付け きのこあさりの炒め物 鶏レバー甘露煮	米飯 味噌汁(あおさ) 豚肉梅肉蒸し 大根の塩昆布和え 漬物	米飯 すまし汁(花麩、青ネギ) 赤魚のさらさ蒸し かぶの炒めもの 煮豆	米飯 味噌汁(南瓜、玉葱) 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) 肉じゃが もずく酢 煮豆	米飯 味噌汁(茄子、油揚) 牛肉の細切り炒め 小松菜のしらす炒め 漬物
	4/8(月)	4/9(火)	4/10(水)	4/11(木)	4/12(金)	4/13(土)	4/14(日)
朝食	米飯 味噌汁(里芋、青ネギ) 三色いなりの煮物 白菜の浅漬け のり佃煮 ジョア	米飯 味噌汁(なす、たまねぎ) 肉団子の煮物 菜の花のささみ和え ゆずみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩、かいわれ) はんぺんと野菜の煮物 ほうれん草のお浸し たいみそ 牛乳	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 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)	竹の子ご飯 すまし汁(あさり、豆苗) 赤魚の生姜焼き こんにやくの炒め煮 オクラの辛子和え	チャーハン 中華スープ(白菜・春雨) 春巻き ぜんまいと油揚げの煮物 フルーツ(洋ナシ缶)	米飯 味噌汁(あおさ) さわらの竜田揚げ 南瓜の甘煮 抹茶ゼリー	米飯 パンブキンスープ 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) あじの梅しそダレ焼き レンコンサラダ フルーツ(バナナ)
夕食	米飯 コンソメスープ(ほうれん草、人参) ほきのタルタル焼き ポークビーンズ 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 すまし汁(小松菜、ネギ) 白身魚の袖庵焼き 揚げ茄子のカニあんかけ 漬物	米飯 味噌汁(えのき、青ネギ) 親子煮 大根なます 漬物	米飯 味噌汁(葉大根、なめこ) ぶりの粕漬け焼き いんげんの炒め物 煮豆	米飯 味噌汁(キャベツ、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(えのき、あおさ) 干草焼き ぜんまいの煮物 鶏レバー甘露煮
	4/15(月)	4/16(火)	4/17(水)	4/18(木)	4/19(金)	4/20(土)	4/21(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し 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、わかめ) 卵みそ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ、絹さや) オクラ納豆 キャベツの炒め物 ヨーグルト	レーズンパン コンソメスープ(もやし、マッシュルーム) 野菜とウインナーの炒め物 ビーンズサラダ ジョア	米飯 味噌汁(南瓜、たまねぎ) がんもの煮物 小松菜のなめたけ和え 梅干 牛乳
昼食	たぬきうどん 里芋の味噌煮 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 ひじき煮 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) さばの西京焼き そら豆のツナのサラダ フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁(かまぼこ、水菜) 赤魚の粕漬け焼き うの花 パインムース	米飯 すまし汁(豆苗、玉子豆腐) チキン南蛮 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) めばるの塩麩焼き ザーサイ炒め 佃煮	米飯 すまし汁(茄子、かいわれ) ぶりの柚子味噌焼き 蕪と海鮮ボールの煮物 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、春菊) タラのチリソース 小松菜の海苔和え 漬物	米飯 すまし汁(ネギ、青梗菜) 鶏肉の胡麻山椒焼き けんちん炒め 佃煮	わかめご飯 味噌汁(しめじ、青ネギ) 豚肉のオイスターソース炒め いんげんのポン酢和え 煮豆	米飯 味噌汁(なめこ、玉葱) あんかけせじ豆腐 ブロッコリーのピーナツ和え 佃煮
	4/22(月)	4/23(火)	4/24(水)	4/25(木)	4/26(金)	4/27(土)	4/28(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) おかか納豆 鶏肉と根菜の煮物 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつまいも、えのき) 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 青梗菜のポン酢和え 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、玉葱) いわしの生姜煮 白菜の青しそ和え ゆずみそ ヨーグルト
昼食	米飯 中華風コーンスープ 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) さば香味焼き スナッパえんどうのサラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 中華スープ(豆腐、絹さや) 回鍋肉 ツナサラダ フルーツ(キウイ)	米飯 すまし汁(豆苗、なめこ) きじ焼風 白菜の煮浸し 切干大根のナムル	米飯 味噌汁(油揚、ほうれん草) ほっけのみりん漬け焼き 豆腐の高菜あんかけ ほうれん草のくるみ和え	米飯 すまし汁(あおさ、ネギ) さわらの西京焼き ブロッコリーの和えもの 杏仁フルーツ	米飯 かきたまスープ(卵、ほうれん草) フライ盛り合わせ オクラの梅和え フルーツ(みかん缶)
夕食	米飯 味噌汁(麩、大根葉) たらと野菜のバター醤油焼き キャベツのサラダ 漬物	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 煮豆	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、わかめ) 厚揚げときのこの辛味噌炒め しらすおろし 鶏レバー甘露煮	米飯 すまし汁(花麩、かいわれ) 鶏肉の治部煮 里芋と糸こんにやく炒め 煮豆	米飯 わかめスープ(わかめ、ネギ) 豚キムチ炒め じゃが芋のコンソメ煮	米飯 すまし汁(茄子、インゲン) ぶりのみぞれ煮 切昆布サラダ 漬物
	4/29(月)	4/30(火)					
朝食	米飯 味噌汁(じゃがいも、豆苗) ウインナーと野菜の炒め物 インゲンの柚子和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(エリンギ、水菜) 鶏肉と根菜の煮物 小松菜のわさび和え たいみそ 牛乳					
昼食	米飯 すまし汁(油揚、春菊) さばのネギ塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 土佐酢和え	山菜そば 海老団子の中華煮 スナッパエンドウの和え物 ピーチゼリー					
夕食	米飯 味噌汁(エリンギ、絹さや) 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ アスパラのサラダ 漬物	米飯 味噌汁(舞茸、もやし) ほきのコンソメスープ焼 春雨の酢の物 佃煮					