

予定献立一覧表

常食

2025年3月1日(土)

~

2025年3月31日(月)

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	
朝	パン アンサンブルエッグ ツナサラダ コーンスープ 牛乳200ml	御飯 鮭バーグ★ ほうれん草のなめ茸和 味噌汁(ジャガイモ) 牛乳200ml	御飯 *炒り豆腐 さつま芋の甘露煮 味噌汁(高野・わか) 牛乳200ml	パン ハムと野菜のソテー* フルーツ(みかん缶) パンパキンスープ 牛乳200ml	御飯 インゲンと竹の炒め煮 金時豆 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	パン オムレツ(具)* 温野菜サラダ ポタージュスープ 牛乳200ml	御飯 大根とつみれの煮物 鮭フレーク 味噌汁(里芋) 牛乳200ml	パン 野菜ソテー マカロニサラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 豆腐ハンバーグ インゲンの塩昆布和え 味噌汁(かぶ・葉) 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子* 大根と薩摩揚げの煮物 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	
昼	御飯 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し かぶと人参の酢の物 味噌汁(さつまいも)	御飯 鮭の生姜醤油焼き *切干大根の炒め煮 長芋とオクラのゆかり和 味噌汁(若布・椎茸)	桃の節句 桜ちらし *信田煮 ひな祭り3色ゼリー 清汁(菜の花・柚子)	御飯 鶏肉の味噌焼き 白菜の煮浸し とろろ芋 *すまし汁(椎・ミハ)	御飯 かれの生姜風味焼 がんもの煮物 野菜の梅マヨ和え 味噌汁(白・ごぼ)	ゆかりごはん 鯖のみぞれがけ 里芋の煮物 フルーツ(ハ・イン・ミカ) 味噌汁(たまね・シメ)	御飯 豚肉と白菜の塩炒め 南瓜の煮物 たらこマヨ和え 味噌汁(なめこ)	御飯 干草焼のあんかけ 深川風煮 三色豆 *すまし汁(トコ・カ)	御飯 鶏肉の黒酢煮 厚揚げの煮物 長芋のゆかり和え 味噌汁(なめこ・葱)	御飯 煮込みハンバーグ カリフラワーのサラダ フルーツ(みかん) コンソメスープ(キャ・コン)	
間	あんまん	クレープ(バナナ)	焼きドーナツ(いちご)	きみしぐれ	たい焼き	どら焼き(抹茶)	黒糖カステラ	ロールケーキ	ワッフル(チョコ)	イチゴゼリー	
夕	御飯 牛肉の甘辛煮 なすとインゲンの炒め フルーツ(リンゴ・パイ) 清汁(マイ・葉葱)	御飯 鶏のトマトソース掛け きのこのソテー レタスサラダ パンパキンスープ	御飯 豚肉の野菜炒め 里芋田楽 キャベツの酢の物 清汁(麩・ネギ)	御飯 鱈の照り焼き ひじきの炒め煮 枝豆ともやしの和え物 味噌汁(油・玉)	御飯 Eキと豚肉ポン酢炒め 冬瓜のかにあんかけ キャベツ塩昆布和え *すまし汁(春菊・蒲鉾)	御飯 牛肉と牛蒡の甘辛煮 厚揚げの鶏そぼろ炒め 酢の物(北・ネギ) 味噌汁(小松菜・揚)	御飯 赤魚のカレー粉焼 キャベツときのこのソテー 春雨サラダ コンソメスープ(柿・コン)	御飯 海鮮炒め 肉焼売 野菜ナムル 中華スープ(コ・卵)	御飯 鮭の香味焼き 里芋の柚子味噌かけ インゲンのくるみと和え 清汁(舞茸・三つ葉)	御飯 *豆腐と北のうま煮 蓮根のカレー炒め 南瓜サラダ 味噌汁(ジャ・ネギ)	
	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	
朝	パン ポークビーンズ* スパゲティサラダ 牛乳200ml	御飯 がんもの煮物* 昆布と大豆の煮もの 味噌汁(ジャ・ハ) 牛乳200ml	パン グラタン* ごぼうサラダ* コンソメスープ(柿・コン) 牛乳200ml	御飯 はんぺんの卵とじ 大豆・のり野菜あん 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	パン *ポトフ フルーツ(みかん) 牛乳200ml	御飯 インゲンの炒め煮 納豆 味噌汁(なめこ) 牛乳200ml	御飯 目玉焼き* 三色豆 味噌汁(オクラ・油揚げ) 牛乳200ml	パン 白菜のミルク煮 タマゴサラダ 牛乳200ml	御飯 野菜つみれの煮物 椎茸と昆布炒め煮 味噌汁(アサリ) 牛乳200ml	パン ほうれん草のソテー フルーツ(みかん) コーン スープ 牛乳200ml	
昼	御飯 ムツの柚子ポン酢し さつま芋のレモン煮 しらすサラダ 味噌汁(Eキ・わか)	御飯 鮭の西京焼き 冬瓜の水晶煮 和風マカロニサラダ *すまし汁(椎・ミハ)	御飯 鶏肉の生姜風味焼き 昆布の炒め煮 もやしの梅おかか和え 清汁(豆腐)	御飯 ビーフカレー コールスロー フルーツ(ハ・イン) 味噌汁(小松菜・葱)	御飯 ムツの磯風味焼き 竹輪の煮物 大根と桜海老の酢の物 味噌汁(小松菜・葱)	御飯 鶏肉のチーズパン粉焼き がんもの煮物 長芋・オクラの和え 味噌汁(里芋・葱)	御飯 海老と野菜の中華炒め 焼売 もやしのナムル 中華スープ(青・コ)	御飯 牛肉のニンニク風味炒め 目玉煮豆 フルーツ(桃缶) 味噌汁(豆腐・揚)	御飯 鮭のポン酢おろし さつま揚げの煮物 さつま芋のくるみと和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	うめしらすご飯 鱈の幽庵焼き たけのこの土佐煮 菜の花の辛子和え 清汁(麩・葱)	
間	ブルーチェ	チーズケーキ	上用饅頭(白)	ホワイトデー クッキー	焼きドーナツ(チョコ)	吹雪まんじゅう	蜂蜜カステラ	今川焼き(小倉)	ロールケーキ	春分のぼたもち	
夕	御飯 豚肉のオイスター炒め ほうれん草のソテー フルーツ(マンゴー) 中華スープ(柿・コン)	御飯 ぎせい豆腐 厚揚げと豚肉の煮物 もずく酢 味噌汁(小松菜)	御飯 かれの煮付け かぶのかにあんかけ *白菜浅漬け 味噌汁(南瓜)	御飯 鱈のみりん醤油焼き ひじきの煮物 かぶの浅漬け 味噌汁(しめじ)	御飯 豚肉としその味噌炒め 金平ごぼう おいもサラダ 清汁(豆腐・葉葱)	御飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 小松菜の胡麻和え 豚汁	御飯 *松風焼 なすの揚げ浸し ほうれん草の白和え きのこの汁	御飯 赤魚のみりん醤油焼き 高野豆腐の煮物 枝豆とコーンのサラダ 味噌汁(玉・わか)	御飯 厚揚げと豚肉炒め物 かぼちゃの煮物 青梗菜のナムル風 味噌汁(キャ・あげ)	御飯 鶏肉のトマト煮 3色ピーマンのソテー 水菜のサラダ コンソメスープ(白・コ)	
	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
朝	御飯 野菜の炒め物* 金時豆 味噌汁(サツマイモ・ネ) 牛乳200ml	パン ほうれん草ポタージュ煮 ポテトサラダ 牛乳200ml	御飯 五目厚焼き玉子* インゲンとハムの炒め物 味噌汁(オクラ・E) 牛乳200ml	御飯 厚揚げの煮物 三色豆 味噌汁(しめじ) 牛乳200ml	パン グラタン* 温野菜サラダ(コ・マ) コンソメスープ(キャ・コン) 牛乳200ml	御飯 赤魚の味噌醤油焼き *アサリしぐれ煮 *味噌汁(豆腐わかめ) 牛乳200ml	パン オムレツ(チーズ入り) スパゲティサラダ 乳酸菌ウォーター 牛乳200ml	御飯 冬瓜と鶏団子の煮物 納豆 味噌汁(里芋) 牛乳200ml	パン *ポトフ(カレー) フルーツ(洋梨缶) 牛乳200ml	御飯 鮭バーグ* *竹輪の青海苔炒め 味噌汁(さつまいも) 牛乳200ml	御飯 赤魚の粕漬焼き ほうれん草の煮びたし 味噌汁(オクラ・葱) 牛乳200ml
昼	御飯 麻婆茄子 水餃子 フルーツ杏仁 わかめスープ	御飯 擬製豆腐のあんかけ 金平ごぼう 青梗菜のピナツ和え 味噌汁(ジャ・わか)	御飯 鮭の香草焼き なすのおかか煮 ザーサイの和え物 味噌汁(白菜・揚げ)	御飯 キャベツのクリーム煮 きのこのバター炒め フルーツミックゼリー 卵スープ	御飯 かれの粕漬け 高野豆腐の煮物 もやしの梅おかか和え 味噌汁(柿・ネギ)	御飯 【山形】いも煮 厚揚げのきのこあん 野菜の甘酢生姜和え 清汁(春菊・柚子)	御飯 メバルの煮つけ 茄子とひき肉の炒め オクラの塩昆布和え けんちん汁	御飯 回鍋肉 韓国風トマトサラダ フルーツ(ハ・イン) 中華風スープ	御飯 赤魚の香味だれ 高野豆腐の含め煮 青梗菜のおかか和え 味噌汁(アサリ)	御飯 麻婆豆腐 餃子 杏仁フルーツ 春雨スープ	御飯 鶏肉の塩麹焼き がんもの煮物 マカロニサラダ *すまし汁(椎・ミハ)
間	ドームケーキ(か)	おからケーキ	おかき	たい焼き	ワッフル	マドレーヌ	黒糖まんじゅう	バウムクーヘン	水まんじゅう	芋ようかん	今川焼き(カ)
夕	御飯 鮭のカレー風味焼き こふき芋 大根と人参の浅漬け 味噌汁(玉・マイ)	御飯 豚肉と白菜のすき煮 南瓜の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁(大根・葉)	御飯 鶏肉のはちみつ醤油煮 冬瓜の水晶煮 白菜の胡麻和え 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 鱈の照り焼き 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁(かぶ・葉)	御飯 豚肉の甘辛炒め しゅうまい 長芋のポン酢和え 味噌汁(玉・ジ)	御飯 シーフードカレー 鶏の胡麻サラダ フルーツゼリー	御飯 鶏肉の塩だれ焼き れんこん金平 フルーツ(みかん) 味噌汁(白菜・麩)	御飯 鱈の梅とろろがけ キャベツの昆布煮 水菜サラダ *味噌汁(Eキ・わか)	御飯 スパニッシュオムレツ きのこのソテー ブロッコリーとEのサラダ ABCスープ	御飯 *鮭の蒲焼風 細切り昆布の煮物 オクラの梅和え 味噌汁(大根・葉)	御飯 茄子と海老オイスター炒め 五目煮豆 春雨サラダ(和) 味噌汁(ジャ・わか)