〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 3月

【老健いぶき】

					1(土)	2(日)	
朝食					ご飯 味噌汁 ミニハンバーグ 葉の花ちらし 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 焼はんぺん ワカメとオクラの酢の物 ふりかけ	
昼食					牛乳	ジュア	
夕食					ご飯 味噌汁 チキンクリーム煮 えびの天ぷら キャベツのごま和え	中華風茶飯 中華スープ ネギ入り卵焼き やみつきほうれん草 パイン缶	
朝食	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 アジ入りさんが 大根サラダ のり佃煮	ご飯 味噌汁 いわし入りハンバーグ 大豆五目煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ふんわり野菜豆腐よせ ゆずなめこ春雨 のり佃煮	ご飯 栄養強化コンクリームスープ チキンピカタ 卵の花サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 コーンピースオムレツ なす生蒸風味煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 ミニボール 青菜と昆布の煮浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 野菜丸揚げ 小松菜のお浸し のり佃煮
昼食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食	あさりの雛ちらし 清汁 たけのこの煮物 春菊の信田和え 白焼ゼリー	ご飯 味噌汁 さわらの味噌煮 鶏レバーのオイスター炒め 菜の花ピーナツ和え	ローストオニオンライス コンソメスープ 根菜和風サラダ 黄桃缶	ご飯 味噌汁 メンチカツ ひじき煮 キャベツのカレー風味和え	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 牛肉入りれんこん フロッキーのシーザーサラダ	ご飯 清汁 野菜と豚肉の辛みそ炒め 卵の花炒り煮 ピーマンナムル	鶏団子炒飯 中華スープ 納豆し揚げ煮 ごぼうサラダ 杏仁豆腐
朝食	ご飯 味噌汁 牛肉ロコケ いじき蓮根 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース さつま芋のサラダ フロッキーのガーリック風味	ご飯 味噌汁 ニシンの照り煮 鮭の卵仕立て カリフラワーのおかか和え	ご飯 味噌汁 イチョウ煮付け梅醤油 切干大根煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐のオイスターあんかけ ふきの煮物 ザワークラウト風	ご飯 味噌汁 シルバー照り焼き カリフラワーのコンビーフ風味 ザワークラウト風	ご飯 栄養強化コンクリームスープ シムウオムレツ ジャーマンポテト 山菜のさっぱり和え
朝食	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ソーセージステーキ 切干大根煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 枝豆ふわふわ豆腐 野菜入り春雨煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 シューマイ ワカメとかにかまのやわらか煮 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添え 小松菜のお浸し たいみそ	ご飯 味噌汁 フィッシュソーセージ おくらとひじきの和え物 たいみそ	ご飯 栄養強化コンクリームスープ スクランブルエッグ れんこん金平 ふりかけ	ご飯 味噌汁 青のり天 さつま芋のいとこ煮 昆布佃煮
昼食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食	ご飯 味噌汁 えびフリッターのタルタルがけ 南瓜サラダ 春菊のだし和え	ご飯 味噌汁 じゃが芋スープ ハンバーグ さつま芋のハンニーマスタード風味 野菜マリネ	カレーライス マカロニサラダ 福神漬け 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 チキンロイヤル 野菜入り炒り豆腐 ごぼうサラダ	オムレツとカルボナーラライス コンソメスープ カリフラワーのフレンチサラダ りんご缶	ご飯 清汁 さばの味噌煮 えび入りピーマン 白和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生蒸風味 野菜入り炒り玉子 チンゲン菜のピーナツ和え
朝食	ご飯 味噌汁 パンケーキ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け 野菜の卵和え スナックのツナコーンがけ	〜あったかおやつ〜 たい焼き	Ca強化デザート 水ようかん(芋)	栗のムース	チョコパン	
朝食	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 パンケーキ 高野の旨め煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 枝豆丸揚げ 人参しりしり のり佃煮	ご飯 じゃが芋スープ ソーセージステーキ 蓮根マリネ ふりかけ	ご飯 味噌汁 香味シューマイ 旬の金平 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 カツオフレークのおろし添え 小松菜のお浸し たいみそ	ご飯 味噌汁 人参生蒸白揚げ ワカメとオクラの酢の物 のり佃煮	ご飯 味噌汁 ふんわり野菜豆腐よせ ゆずなめこ春雨 のり佃煮
昼食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食	鶏そぼろ丼 味噌汁 切干大根としは漬け和え 白焼缶	ご飯 中華スープ 豆腐ハンバーグ-中華香味たれ フロッキーのくたくた風 ほうれん草の胡麻浸し	ご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け おからと竹輪の炒り煮 きゅうりのゆかり風味	ツナ玉丼 味噌汁 ふきの煮物 もやしの和え物	鮭とコーンの煮まみれ丼 味噌汁 切昆布大豆煮 キャベツのカレー風味和え	ご飯 清汁 ニシンの胡麻味噌煮 菊と椎茸の当座煮 菜の花のピーナツ和え	炊き込みバリエア コンソメスープ 南瓜の煮物 キャベツのサウザンサラダ
朝食	Ca強化デザート いちごブルーチェ	〜あったかおやつ〜 たい焼き	抹茶ケーキ	ロールケーキ	ヨーグルトケーキ	フロマージュ	
朝食	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 じゃが芋スープ コーンピースオムレツ 山菜のさっぱり和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 アジ入りさんが 南瓜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 チキンピカタ なめこおろし のり佃煮	ご飯 味噌汁 焼はんぺん 小松菜のお浸し ふりかけ	ご飯 味噌汁 フィッシュソーセージ 切干大根煮 ふりかけ	ご飯 味噌汁 青のり天 うの花サラダ 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 ミニボール 野菜入り春雨煮 ふりかけ
昼食	牛乳	牛乳	コーヒー牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
夕食	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ピーマンのナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 大豆五目煮 オクラの胡麻和え	ご飯 栄養強化コンクリームスープ 照り焼きチキンハンバーグ じゃが芋のトマト煮 菜の花のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 豚肉とくらげの玉子炒め ワカメとかにかまのやわらか煮 ほうれん草のツナ煮	たけのこごはん 清汁 野菜のつくね巻 白和え フルーツカクテル缶	ご飯 味噌汁 かに玉甘酢あんかけ 星芋の鶏そぼろあん チンゲン菜のナムル	ご飯 味噌汁 さばの土佐煮 紅あずま甘煮 春菊の信田和え
朝食	御禮予防デザート(亜鉛強化) 水ようかん(抹茶)	クリームパン	杏仁ブルーチェ・あんこ添え	バナナクリームサンド	カスタードプリン	和のパンケーキ・黒蜜きな粉	
朝食	31(月)						
朝食	ご飯 味噌汁 シューマイ なすの生蒸風味煮 のり佃煮	ご飯 味噌汁 ぶりの照り揚げ 鮭の卵仕立て 根菜和風サラダ	ご飯 味噌汁 蒸し鶏と野菜の香味がけ 豚肉とキャベツの旨煮 野菜マリネ	ご飯 味噌汁 イカすり身カツ 卵の花炒り煮 カリフラワーのフレンチサラダ	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き ピーマンと野菜の炒め煮風 菜の花の胡麻よこし	ご飯 味噌汁 あじのおろし煮 かき揚げ 春菊の中華和え	
朝食	ご飯 味噌汁 玉葱と豚肉の甘辛煮 牛肉入りれんこん やみつきほうれん草	カステラ					
朝食	ご飯 味噌汁 白身魚の南蛮漬け かぶと竹輪の旨め煮 ザワークラウト風						

*都合により献立を変更することがあります。