

2024年03月 月間献立表(昼・間食)
(常食(デイ))

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1日 赤飯 白身魚の甘酢あんかけ 堂本)ひじき煮 ブロッコリーのドレ和え 吸い物(花がぼろ) フルーツ(いちご)	2日 米飯 豚肉といんげんのソテー キャベツのごま和え かっぱ漬 味噌汁(人参) プリン
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
3日	4日 ちらし寿司 筍とフキの煮物 かにあんかけ茶碗蒸し 青菜と昆布のお浸し 甘酒 ひな祭りムース	5日 米飯 魚のムニエル 付)アスパラのソテー 切干大根の煮物 杓苺草の塩昆布和え ぶどうゼリー ミネストローネ	6日 米飯 豚肉の塩だれ炒め ピーマンのトマト煮 切干大根サラダ ヨーグルト コンソメスープ	7日 麦ご飯170g 鶏ごぼうの煮物 しば漬け 菜の花の白和え かき玉汁 煮豆(金時豆)	8日 米飯 魚のバター醤油焼き 付)グリーン野菜ミックス 白菜の煮物 たくあん漬 味噌汁(さつま芋) チョコババロア	9日 米飯 魚の和風揚げ煮 ジャーマンポテト キャベツのゆず和え 中華春雨スープ 水ようかん
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
10日	11日 米飯 魚の生姜煮 付)かぼちゃ 秋と小松菜の炒め しば漬け 味噌汁(巻き麩) 抹茶ババロア	12日 米飯 豚肉と里芋のゴマ味噌 加ッラーの高菜炒め もやしのナムル わかめスープ フルーツ(黄桃缶)	13日 米飯 魚の西京焼き 付)グリーン野菜ミックス 高野豆腐の含め煮 かっぱ漬 けんちん汁 フルーツ(白桃缶)	14日 チキンライス 唐揚げ 付)アスパラソテー ブロッコリーの和え コンソメスープ いちごケーキ	15日 米飯 鶏肉のおろし煮 じゃが芋のバター醤油炒め わらびのお浸し 赤だし汁(なめこ) 煮豆(うずら豆)	16日 親子丼 白菜のゆず和え 高菜漬 味噌汁(もやし) 杏仁豆腐
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
17日	18日 麦ご飯170g 鶏肉の照焼き 付)アスパラソテー ふるふき大根 白菜の塩昆布和え 味噌汁(人参) ストロベリーババロア	19日 米飯 魚のポン酢煮 付)大根 チゲン菜のしらす炒め 柚子白菜 清まし汁(トコ昆布)ケ フルーツ(甘夏缶)	20日 玉子サンド メロンパン(ケアデイ) 季節のクリームパン ブロッコリーのドレ和え コーンポタージュ ピーチゼリー	21日 米飯 白身魚の幽庵焼き 付)ピーマンのソテー 大豆五目煮 しば漬け 味噌汁(里芋) フルーツ(みかん缶)	22日 ご飯 ちゃんぽん オクラのなめ茸和え フルーツ(バナナ)	23日 米飯 魚のレモン焼き 付)いんげん チゲン菜と秋の炒め煮 オクラのなめ茸和え 味噌汁(人参) チョコババロア
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
24日	25日 米飯 魚の照焼き 付)玉葱のソテー ブロッコリーのあんかけ マカロニサラダ 味噌汁(しめじ) 杏仁豆腐	26日 かつ丼 ほうれん草の白和え べったら漬(ケアデイ) 味噌汁(なす) フルーツ(みかん缶)	27日 麦ご飯170g 白身魚の和風揚げ煮 サマ芋と昆布の煮物 加ッラーのナムル 赤だし汁(豆腐) 梅ゼリー	28日 米飯 魚の酒蒸し アスパラのバター醤油炒め 杓苺草のシラス和え 豚汁 フルーツ(いちご)	29日 米飯 鶏肉のネギソースかけ 付)ピーマンのソテー 射込み高野の煮物 オクラのゆかり和え かき玉汁 フルーツ(みかん)	30日 米飯 魚のおろし煮 チゲン菜と秋の炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁(白菜) フルーチェ(ピーチ)
昼	昼	昼	昼	昼	昼	昼
間	間	間	間	間	間	間
31日		メモ				
昼	昼					
間	間					