２０２３年０３月　月間献立表
（常食（ケア））

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			１日	２日	３日	４日
朝	朝	朝	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) じゃが芋の金平 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 高菜オムレツ 明太子	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) ｳｲﾝﾅｰｿｰﾃｰ もろみ
昼	昼	昼	昼 赤飯　マカロニサラダ 魚のポン酢煮　赤だし汁（豆腐） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　ブルーベリージュレ ﾁﾝｹﾞﾝ菜とﾁｸﾜの炒め	昼 米飯　ﾎｳﾚﾝ草のゆかり和え 魚のみそ焼き　吸い物（そうめん） 付）きのこのソテー　フルーツ（りんご） しゅうまい	昼 ちらし寿司　ひな祭りムース 刺身盛り合わせ かにあんかけ茶碗蒸し 甘酒	昼 牛丼　プリン ｷｬﾍﾞﾂのごま和え しば漬け 味噌汁(人参)
夕	夕	夕	夕 米飯　ﾚﾀｽとｼﾗｽの酢の物 鶏肉のネギソースかけ　わかめスープ 付）もやしのソテー　フルーツ（パイン缶） 里芋のゆず味噌かけ	夕 米飯　山菜汁 肉豆腐　フルーチェ（ピーチ） ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め 小松菜のおかか和	夕 米飯　うの花 鶏肉のトマトソース煮　コンソメスープ 付）ブロッコリー　メロンゼリー ﾋｼﾞｷとｺﾞﾎﾞｳの炒め煮	夕 米飯　吸い物（てまり麩） 魚のおろし煮　フルーツ（白桃缶） チキンボールの酢豚風 さつま芋とﾘﾝｺﾞのｻﾗﾀﾞ
５日	６日	７日	８日	９日	１０日	１１日
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(わかめ) 大豆の煮物 ふりかけ（たらこ）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 塩鮭（朝） 切昆布大豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) ｳｲﾝﾅｰｿｰﾃｰ（特） のり佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ もろみ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) いわしの梅煮 明太子
昼 米飯　かっぱ漬 魚の香味焼き　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　芋ようかん カブの薄くず煮	昼 おにぎり ちゃんぽん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのおかか和え フルーツ（いちご）	昼 米飯　小松菜の塩昆布和え 魚のムニエル　コンソメスープ 付）アスパラのソテー　パインゼリー 切干大根の煮物	昼 麦ご飯１７０ｇ　かき玉汁 肉じゃが　煮豆（金時豆） ゆばひろうす 菜の花の白和え	昼 ホットドッグ(ｹｱ)　ミネストローネ ツナサンド　フルーツ（バナナ） あんぱん(ｹｱ) コールスローサラダ	昼 米飯　たくあん漬 魚のバター醤油焼き　味噌汁(さつま芋) 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　ﾛｰﾙｹｰｷ(ﾁｮｺ) 白菜の煮物	昼 米飯　小松菜の塩昆布和え 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　コンソメスープ 付）コインキャロット　フルーツ（りんご缶） ジャーマンポテト
夕 五穀ご飯１７０ｇ　山芋の梅和え 鶏肉と里芋の煮物　味噌汁(しめじ) 付）絹さや　ゆずゼリー アスパラのﾏﾖ炒め	夕 米飯　吸い物（ゆば風筍） 魚の酒蒸し　キャラメルプリン 南瓜のそぼろ煮 オクラのなめ茸和え	夕 米飯　もずく酢 鶏肉の照り煮　吸い物（花麩） 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（オレンジ） なすのひき肉あん	夕 米飯　白菜のくるみ和え 魚のごま醤油煮　味噌汁(えのき) 付）オクラ　ヨーグルト もやしのラー油炒め	夕 米飯　チンゲン菜の辛子和え 魚の煮付　赤だし汁（あおさ） 付）いんげん　ぶどうゼリー 大根の金平風	夕 米飯　白菜のシラス和え 魚のマヨネーズ焼き　吸い物（ゆば風筍） 付）オクラ　水ようかん けんちん煮	夕 米飯　白菜のシラス和え 魚のマヨネーズ焼き　吸い物（ゆば風筍） 付）オクラ　水ようかん けんちん煮
１２日	１３日	１４日	１５日	１６日	１７日	１８日
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ふりかけ（たまご）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 納豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 金平ごぼう 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) しっとり卯の花 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) いわしの梅煮 もろみ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) アスパラのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば（朝） 明太子
昼 米飯　吸い物（かまぼこ） 魚のきのこあんかけ　フルーツ（オレンジ） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 桜大根漬	昼 米飯　豆腐とトマトのサラダ 魚の生姜煮　味噌汁(巻き麩) 付）かぼちゃ　抹茶ババロア ｴﾋﾞと小松菜の炒め	昼 チキンライス　いちごケーキ ロールキャベツ レタスサラダ コーンポタージュ	昼 米飯　かっぱ漬 白身魚のピカタ　けんちん汁 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　青りんごぜりー 高野豆腐の含め煮	昼 米飯　わかめスープ 豚肉と里芋のｺﾞﾏ味噌　フルーツ（黄桃缶） ﾁﾝｹﾞﾝ菜と揚げの煮 もやしのナムル	昼 カレーライス 野菜サラダ らっきょう漬 ヨーグルト（ﾌﾞﾙ）	昼 親子丼　杏仁豆腐 里芋とイカの煮物 高菜漬 味噌汁(もやし)
夕 米飯　ほうれん草のｿｻ和え 鶏肉の塩こうじソテー　味噌汁（そうめん） 付）玉葱のソテー　黒ゴマプリン れんこんの炒め煮	夕 米飯　吸い物（てまり麩） 牛肉の焼肉風　フルーツ（白桃缶） さつま芋の煮物 もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え	夕 米飯　オクラのなめ茸和え 白身魚の幽庵焼き　吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） 付）花人参　梅ゼリー なすの鍋しぎ	夕 米飯　赤だし汁（なめこ） 鶏肉のおろし煮　フルーツ（りんご） ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め わらびのお浸し	夕 米飯　菜の花のごま和え 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　中華スープ 付）キャベツのソテー　プリン かぶのそぼろ煮	夕 米飯　味噌汁(巻き麩) 魚の味噌野菜あんかけ　煮豆（うずら豆） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 山芋おろし	夕 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのｴﾋﾞﾏﾖ和え 魚の煮付　吸い物（茶そば） 付）花人参　フルーツ（パイン缶） 小松菜のしらす炒め
１９日	２０日	２１日	２２日	２３日	２４日	２５日
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 厚焼き玉子 ふりかけ（鮭）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(豆腐) いわしのかつお煮 切昆布大豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(玉葱) 目玉焼き 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(もやし) 切干大根の煮物 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 塩鮭（朝） 昆布佃煮	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(さつま芋) ｷｬﾍﾞﾂのソテー もろみ	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(ﾅｽ) スクランブルエッグ 明太子
昼 米飯　味噌汁(玉葱) 牛肉の塩だれ炒め　野菜たっぷりゼリー 南瓜の煮物 刺身こんにゃく	昼 五穀ご飯１７０ｇ　白菜の塩昆布和え 鶏肉の照焼き　味噌汁（しめじ） 付）アスパラソテー　ストロベリーババロア ふろふき大根	昼 米飯　パンプキンサラダ 魚のポン酢煮　清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布）ｹ 付）絹さや　フルーツ（りんご缶） ビーフン炒め	昼 玉子サンド　パンプキンポタージュ チョコパン　フルーツ（いちご） ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞｻﾝﾄﾞ(ｹｱ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのドレ和え	昼 米飯　しば漬け 白身魚の幽庵焼き　けんちん汁 付）ピーマンのソテー　キャラメルプリン 大根と揚げの薄味煮	昼 おにぎり 肉うどん 青梗菜のﾎﾟﾝ酢和え フルーツ（バナナ）	昼 米飯　小松菜のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のレモン焼き　味噌汁(人参) 付）いんげん　チョコババロア 牛肉とｺﾝﾆｬｸの煮物
夕 米飯　桜大根漬 白身魚のﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き　レタススープ 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（オレンジ） 厚揚げの煮物	夕 米飯　ﾁﾝｹﾞﾝ菜のくるみ和え 魚の味噌煮　吸い物（はんぺん） 付）いんげん　フルーツ（バナナ） レバニラ炒め	夕 米飯　柚子白菜 豚肉のしぐれ煮　団子汁 付）オクラ　マスカットゼリー ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾍﾞｰｺﾝｿﾃｰ	夕 米飯　エビと胡瓜の酢の物 魚の蒲焼き　吸い物（花麩） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　ﾛｰﾙｹｰｷ(抹茶) 春菊と白菜の煮物	夕 米飯　あおさ汁 のっぺ煮　フルーツ（みかん缶） 射込み高野の煮物 ひじきのサラダ	夕 米飯　味噌汁(じゃが芋) 身魚の甘酢あんかけ　メロンゼリー もやしのソテー オクラのなめ茸和え	夕 米飯　切干大根サラダ 豚肉と里芋の煮物　中華春雨スープ 付）絹さや　フルーツ（パイン缶） 湯豆腐
２６日	２７日	２８日	２９日	３０日	３１日	
朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 ふりかけ（おかか）	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(おつゆ麩) 五目玉子焼 納豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 鮭フレーク	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(里芋) ｳｲﾝﾅｰｿｰﾃｰ 梅干し	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(じゃが芋) 枝豆と豆腐のﾌﾝﾜﾘ天 納豆	朝 米飯　パック牛乳 味噌汁(えのき) ししゃも もろみ	朝
昼 麦ご飯１７０ｇ　吸い物（はんぺん） 牛肉の柳川風　フルーツ（りんご） じゃが芋の金平 かっぱ漬	昼 米飯　和風スパサラ 魚の照焼き　味噌汁(しめじ) 付）玉葱のソテー　抹茶水ようかん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾆあんかけ	昼 かつ丼　フルーツ（オレンジ） ほうれん草の白和え べったら漬(ケアデイ) 味噌汁（なす）	昼 米飯　ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾅﾑﾙ 魚の塩焼き　赤だし汁（豆腐） 付)大根・レモン　梅ゼリー ｻﾂﾏ芋と昆布の煮物	昼 米飯　小松菜のシラス和え 白身魚のピカタ　豚汁 付）ｸﾞﾘﾙ野菜ﾐｯｸｽ　フルーツ（いちご） 白菜の煮物	昼 米飯　オクラのゆかり和え 鶏肉のネギソースかけ　かき玉汁 付）ピーマンのソテー　フルーツ（みかん） 高野豆腐の含め煮	昼
夕 米飯　白菜の辛子和え 魚の梅煮　赤だし汁（なめこ） 付）花人参　紅あずまの甘露煮 もやしのｶﾚｰ風味炒め	夕 米飯　吸い物（てまり麩） 和風おろしハンバーグ　フルーツ（黄桃缶） 小松菜の中華炒め もやしとｻﾊﾞﾐの酢の物	夕 米飯　ポテトサラダ 魚の煮付　吸い物（茶そば） 付）ｼｬﾄｰｷｬﾛｯﾄ　杏仁豆腐 アスパラと豚肉の炒め	夕 米飯　キャベツのゆず和え 豚肉の生姜焼き　わかめスープ 付）絹さや　フルーツ（りんご缶） れんこんのおかか煮	夕 米飯　菜の花のごま和え 白身魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ　中華スープ 付）キャベツのソテー　プリン かぶのそぼろ煮	夕 米飯　味噌汁(巻き麩) 魚の味噌野菜あんかけ　煮豆（うずら豆） ﾁｸﾜとﾁﾝｹﾞﾝ菜の炒め 山芋おろし	夕

朝	朝	メモ
昼	昼	
夕	夕	