

2026年03月 月間献立表

(常食(特養))

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>1日</p> <p>朝 米飯 ほうれん草しゅうまい 味噌汁(わかめ) バック牛乳 切干大根と人参の煮物 めかぶ佃煮</p> <p>昼 赤飯 オクラのサゲ 味噌汁(南瓜) フルーチェ(いちご) 牛肉と玉ねぎの煮物</p> <p>タ 米飯 魚の香草パン粉焼き ジャーマンポテト いんげんのビ-ナツツ和え</p>	<p>2日</p> <p>朝 米飯 三色豆 味噌汁(玉葱) バック牛乳 ビ-ツのじゃこ炒め 1食もろみみそ</p> <p>昼 米飯 小松菜の中華風炒め トマトポ-テ-ジュ(変) ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん) 魚の明太子焼き</p> <p>タ 米飯 和風おろしハンバーグ 玉杖' と人参のソテ- アスパラサゲ</p>	<p>3日</p> <p>朝 米飯 豆腐しゅうまい 味噌汁(厚揚げ) バック牛乳 冬瓜と人参の煮物 一食えびみそ</p> <p>昼 吸い物(ハカ' 外ワ) ロ-ルチ-抹茶・いちご) 春のちらし 鶏肉と根菜の煮物</p> <p>タ 米飯 魚の生姜煮 苧蕪と人参味噌炒め オクラの直が'つお</p>	<p>4日</p> <p>朝 米飯 納豆とあけの煮物 味噌汁(南瓜) ウインナー 1食のり佃煮</p> <p>昼 米飯 大根のソツ煮 中華風たまごスープ カワワ-のヌタド' ヨーグルトいちご 豚肉のバジル炒め</p> <p>タ 米飯 フルーツ(白桃缶) ビ' のチリソース風 胡瓜ともやしの中華和</p>	<p>5日</p> <p>朝 米飯 野菜炒め 味噌汁(玉葱) バック牛乳 旬菜焼き 1食かつおみそ</p> <p>昼 米飯 がんもと人参の煮物 麦ご飯150g 小松菜のじゃこ和え けんちん汁 フルーツ(バナナ) 魚の青じそ焼き</p> <p>タ 米飯 鶏肉のマーレド' アスパラのソテ- オニオンサゲ</p>	<p>6日</p> <p>朝 米飯 れんこんの煮付 味噌汁(わかめ) バック牛乳 豆腐ハンバーグ 1食ねりうめ</p> <p>昼 米飯 ポークビーンズ きのこポタージュ レタサゲ フルーツ(ぶどう) 魚のムニエル</p> <p>タ 米飯 フルーツ(洋梨缶) 茄子のそぼろ煮 白菜の柚子酢和え</p>	<p>7日</p> <p>朝 米飯 きんぴらごぼう 味噌汁(か) バック牛乳 南瓜しゅうまい 1食たいみそ</p> <p>昼 米飯 三色ナムル 味噌汁(葉大根) 大豆と昆布の煮物 フルーツ(いちご) チキン南蛮</p> <p>タ 米飯 魚の味噌チ-ズ' 焼き ピーマンのソテ- ブ'ロツツ-のサゲ'ツサゲ</p>
<p>8日</p> <p>朝 米飯 大豆と昆布の煮物 味噌汁(白菜) バック牛乳 厚巻卵ほうれん草 1食金山寺みそ</p> <p>昼 米飯 胡瓜と若布の梅和え 清まし汁(とろろ昆布 フルーツ(りんご缶) ぜんまいの五目煮</p> <p>タ 米飯 ポークソテ- アパ'ラと茸の中華炒め 春菊の辛子和え</p>	<p>9日</p> <p>朝 米飯 めかぶ佃煮 味噌汁(厚揚げ) バック牛乳 きんぴら人参 ふりかけ(たらこ)</p> <p>昼 米飯 春キャベツの胡麻和え チキ'ン'ソ-ブ(冷ご) ヨーグルト(ブルベ-リー) すき焼き風煮</p> <p>タ 米飯 魚のチ-ズ' パン粉焼き 茸のバジル炒め ブ'ロツツ-とビ'のツ和え</p>	<p>10日</p> <p>朝 米飯 人参しゅうまい 味噌汁(大根葉) バック牛乳 なすの田舎煮 1食たいみそ</p> <p>昼 米飯 もやしのオイスタ-炒め パンブキンポタージュ カワワ-の中華和え フルーチェ(ピーチ) かに玉あんかけ</p> <p>タ 米飯 五穀ご飯150g ポークチャップ 南瓜のソツ煮 オニオンサゲ</p>	<p>11日</p> <p>朝 米飯 三色豆 味噌汁(えのき) バック牛乳 び'キと白滝炒め 1食カツオみそ</p> <p>昼 米飯 アパ'ラと茸のソ- あおさ汁 人参サゲ フルーツ(黄桃缶) メンチカツ</p> <p>タ 米飯 サバの塩焼き 冬瓜と人参の煮物 小松菜の酢味噌和え</p>	<p>12日</p> <p>朝 米飯 1食のり佃煮 味噌汁(豆腐) バック牛乳 青梗菜の卵とじ イワシのカツオ煮</p> <p>昼 米飯 ビ'-ツ春雨 味噌汁(人参) ブ'ロツツ-の柚子味噌和え フルーツ(みかん缶) 魚の香味焼き</p> <p>タ 米飯 フルーツ(パイ缶) 鶏肉とキノコの柚子胡椒 大根と胡瓜のサゲ</p>	<p>13日</p> <p>朝 米飯 1食ねりうめ 味噌汁(じゃがいも) バック牛乳 きのこの佃煮 野菜しゅうまい</p> <p>昼 米飯 レタと水菜のサゲ 味噌汁(キハ'ツ) ミカ'スイツ(いちご) 新じゃがと豚肉の煮物</p> <p>タ 米飯 魚のチ-ズ' 焼き ガーリックソテ- 納豆のチキ'ン'サゲ</p>	<p>14日</p> <p>朝 米飯 1食もろみみそ 味噌汁(人参) バック牛乳 苧蕪のオランダ煮 カツ'ン'レツ</p> <p>昼 米飯 小松菜の磯和え 緑黄色ポ-テ-ジュ フルーツ(白桃缶) 豚肉春キハ'ツ味噌炒め</p> <p>タ 米飯 魚の梅干し煮 柚子胡椒きんぴら 白菜の塩っぺ和え</p>
<p>15日</p> <p>朝 米飯 めかぶ佃煮 味噌汁(おつゆ駄) バック牛乳 ふきとあけの煮物 サゲ' ステ-キ</p> <p>昼 米飯 なすのハ'ハ'ロツチ-ノ風 かき玉汁 カワワ-のゆかり和え フルーツ(黄桃缶) 魚のハ'タ'焼き</p> <p>タ 赤飯 フルーツ(甘夏缶) 大根と鶏肉の煮物 もやしとワカ'の酢の物</p>	<p>16日</p> <p>朝 米飯 1食ゆずみそ 味噌汁(豆腐) バック牛乳 厚揚げと人参の煮物 豆腐しゅうまい</p> <p>昼 米飯 冬瓜の水晶煮 吸い物(もずく) 春菊の胡麻和え フルーチェ(ぶどう) 魚の塩こうじ焼き</p> <p>タ 米飯 フルーツ(洋梨缶) 牛肉といんげんの中華 キハ'ツサゲ</p>	<p>17日</p> <p>朝 米飯 1食のり佃煮 味噌汁(厚揚げ) バック牛乳 しらたきの炒り煮 いわしのカツオ煮</p> <p>昼 米飯 ブ'ロツツ-ソテ- コーンポタージュ 胡瓜のサゲ フルーツ(バナナ) きのこ煮込みハンバ-グ</p> <p>タ 米飯 魚の味噌煮 根菜の甘酢炒め オクラのサゲ</p>	<p>18日</p> <p>朝 米飯 1食えびみそ 味噌汁(まきふ) バック牛乳 ひじきの炒め煮 旬菜焼き</p> <p>昼 米飯 青梗菜のナムル わかめスープ フルーツ(みかん缶) 回鍋肉</p> <p>タ 米飯 魚のレモン焼 アパ'ラのソテ- レタのサゲ</p>	<p>19日</p> <p>朝 米飯 1食うめびしお 味噌汁(大根葉) バック牛乳 れんこんの金平 ポークステーキ</p> <p>昼 米飯 苧蕪と人参味噌炒め 麦ご飯150g 白菜の柚子酢和え 味噌汁(あおさ) 白菜の柚子酢和え ヨーグルトいちご 魚の琥珀蒸し</p> <p>タ 米飯 鶏肉の柚子胡椒焼き なべしぎ いんげんのビ'-ナツツ和え</p>	<p>20日</p> <p>朝 米飯 1食かつおみそ 味噌汁(さつま芋) バック牛乳 玉杖' とチキ'ンの煮物 ほうれん草しゅうまい</p> <p>昼 米飯 玉杖' とごらのオイスタ-炒め 枝豆のポタージュ ビーンズサラダ フルーチェ(いちご) 魚の加-パン粉焼き</p> <p>タ 米飯 豚肉の梅風味ソテ- 高野豆腐の含め煮 春菊のお浸し</p>	<p>21日</p> <p>朝 米飯 1食たいみそ 味噌汁(か) バック牛乳 もやしの油炒め 厚巻卵納豆</p> <p>昼 米飯 胡瓜と人参のサゲ 味噌汁(人参) フルーツ(甘夏缶) ガリパタチキン</p> <p>タ 米飯 フルーツ(パイ缶) 魚の南蛮漬 ブ'ロツツ-の中華和え</p>
<p>22日</p> <p>朝 米飯 1食のり佃煮 味噌汁(大根葉) バック牛乳 なすの炒め煮 カツ'ン'レツ</p> <p>昼 米飯 納豆のおろし和え かき玉汁 フルーツ(黄桃缶) 豚肉と春野菜みそ炒め</p> <p>タ 米飯 魚の加オ'焼 サゲ' エン'のソテ- カワワ-のヌタド' サゲ</p>	<p>23日</p> <p>朝 米飯 1食うめびしお 味噌汁(おつゆ駄) バック牛乳 なすの炒め煮 野菜しゅうまい</p> <p>昼 米飯 白菜のごま和え 味噌汁(しめじ) フルーチェ(ばなな) 魚の野菜あんかけ</p> <p>タ 米飯 鶏肉の照り焼き 新じゃがの味噌煮 大根サラダ</p>	<p>24日</p> <p>朝 米飯 1食たいみそ 味噌汁(えのき) バック牛乳 切干大根と人参の煮物 豆腐ハンバーグ</p> <p>昼 米飯 ガ-リックソテ- ごぼうのポタージュ 南瓜サラダ フルーツ(いちご) ポークソテ-</p> <p>タ 米飯 魚の塩焼き 里芋といかの煮物 小松菜のお浸し</p>	<p>25日</p> <p>朝 米飯 1食かつおみそ 味噌汁(里芋) バック牛乳 切干と人参の炒め煮 ウインナー</p> <p>昼 米飯 胡瓜ともやしの酢の物 吸い物(かまぼこ) ヨーグルトブルベ-リー 冬瓜と牛肉の煮物</p> <p>タ 五穀ご飯150g 魚のフライ 納豆のきのこソテ- オニオンサゲ</p>	<p>26日</p> <p>朝 米飯 めかぶ佃煮 味噌汁(じゃが芋) バック牛乳 きんぴらごぼう 南瓜しゅうまい</p> <p>昼 米飯 玉子豆腐 清まし汁(ト'ロ) 筍の木の芽和え フルーツ(みかん缶) 魚のゴマ煮</p> <p>タ 米飯 麻婆茄子 レタの中華風お浸し フルーツ(洋梨缶)</p>	<p>27日</p> <p>朝 米飯 1食ゆずみそ 味噌汁(えのき) バック牛乳 じゃが芋の金平 ぶそ煮豆</p> <p>昼 米飯 じゃが芋と鶏の煮物 あんぱん ミモザサゲ クリームパン パンブキンポタージュ フルーチェ(ピーチ)</p> <p>タ 米飯 魚の青じそ焼き がんもと人参の煮物 アスパラサゲ</p>	<p>28日</p> <p>朝 米飯 1食金山寺みそ 味噌汁(だいこん) バック牛乳 ビ'-マ' -ソツ炒め トマトオムレツ</p> <p>昼 米飯 切干海老の中華炒め 豚汁 春菊のナムル フルーツ(バナナ) 魚のゆず味噌焼き</p> <p>タ 米飯 豚肉のマーレド' 炒め さつま芋の加-金平 キャベツのコールスロー</p>
<p>29日</p> <p>朝 米飯 1食たいみそ 味噌汁(キハ'ツ) バック牛乳 白菜の煮びたし 人参しゅうまい</p> <p>昼 米飯 ガ-リックソテ- 吸い物(もずく) 小松菜の磯和え フルーツ(りんご缶) スパニッシュオムレツ</p> <p>タ 米飯 魚の柚子胡椒焼き うの花炒め煮 オクラの直が'</p>	<p>30日</p> <p>朝 米飯 1食もろみみそ 味噌汁(里芋) バック牛乳 大豆と昆布の煮物 オムレツ</p> <p>昼 米飯 レタの中華風お浸し 中華スープ ミルクスイーツ(いち 鮭のちゃんちゃん焼き</p> <p>タ 米飯 キ' と牛肉すき焼き 胡瓜と若布の梅和え フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>31日</p> <p>朝 米飯 1食のり佃煮 味噌汁(葉大根) バック牛乳 イワシの梅煮 里芋と天ぶらの煮物</p> <p>昼 米飯 大根の炒め煮 トマトポ-テ-ジュ フルーツ(白桃缶) 魚の明太子焼き</p> <p>タ 米飯 豚肉のレモン炒め 白菜のソツ煮 アパ'ラのゴマ味噌和え</p>				

朝		朝		メモ
昼		昼		
タ		タ		