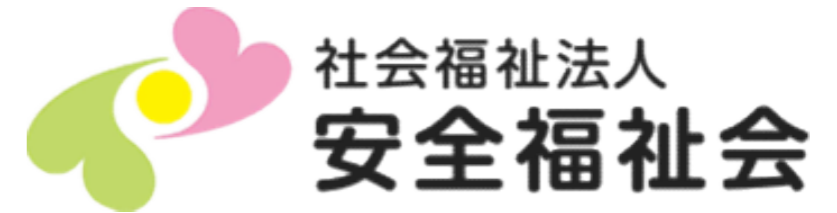




令和4年3月 献立表



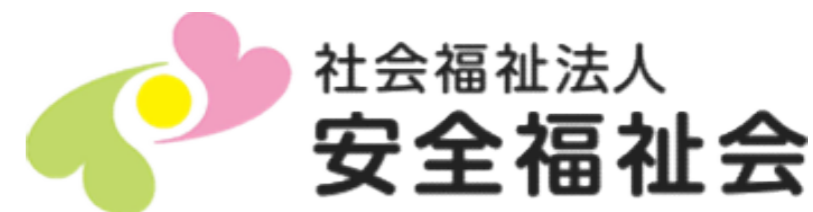
	1	2	3	4	5	6	7
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうのおかか煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 きのこことハムの炒め物 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 五目大豆煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 もやしの塩炒め 牛乳 ゆずみそ	麦ご飯 味噌汁 いんげん煮 ジョア Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 炒り豆腐 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 野沢菜漬け
昼食	中華風炊き込みおこわ サバの香り焼き ナスのずんだ和え 里芋煮 白桃缶	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根なます 高野豆腐煮 バナナ	ひなちらし寿司 吸い物 春菊のクルミ和え かぶのカニあんかけ ひな祭りゼリー	菜飯 とろろそば 春菊のクルミ和え りんご	ご飯 鶏の山椒焼き はんぺんの卸和え ほうれん草煮浸し バナナ	ご飯 さわらの粕煮 さつま芋のゴマ和え 舞茸ソテー 黄桃缶	中華飯 わかめスープ もやしナムル 杏仁豆腐
3時	ほうじ茶プリン	蒸しパン	ひなあられ	たい焼き	シフォンケーキ		ミルクもち
夕食	ご飯 卵袋煮 きゅうりのきのこ和え ピーマンの甘辛炒め オレンジ	ご飯 菜の花コロッケ トマトサラダ 絹さやソテー パイン缶	ご飯 鶏の甘辛煮 かぼちゃサラダ キャベツの中華炒め キウイ	ご飯 蒸し魚(赤魚)の野菜あんかけ カリフラワーのマリネ 厚揚げの生姜炒め みかん缶	ビーフカレー マカロニサラダ ゆで卵 福神漬け いちごヨーグルト	ご飯 ハンバーグ 海藻サラダ アスパラとコーンの炒め物 オレンジ	ご飯 ブリのゴマ塩焼き 青梗菜のお浸し 里芋のりまぶし りんご



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和4年3月 献立表



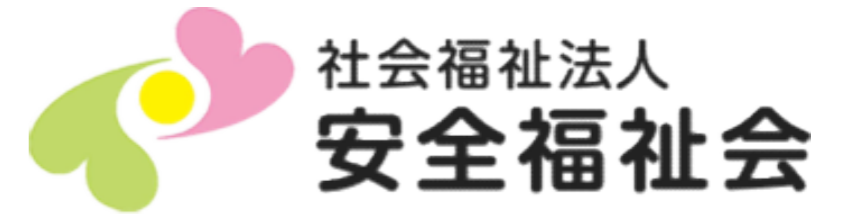
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 なす煮 牛乳 小松菜の煮浸し	カルシウムご飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのいとし煮 牛乳 たいみそ	麦ご飯 味噌汁 ニラ玉炒め ジョア Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 長いも煮 牛乳 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 もやしのゴマ油炒め 牛乳 しば漬け
昼食	ご飯 エビフライ レタスとトマトのサラダ 切干大根の洋風煮 キウイ	ご飯 回鍋肉 春雨のドレッシング和え あげ天煮 みかん缶	①パン、ミートソーススパゲティ ②ご飯 魚のホイル焼き クラムチャウダー キャベツサラダ フルーツポンチ	ご飯 肉じゃが きゅうりとカニの酢の物 五目金平 オレンジ	親子丼 味噌汁 菜の花の白和え パン缶	ご飯 太刀魚の南部焼き ひじきサラダ 白花豆の甘煮 バナナ	ご飯 から揚げのおろし煮 白菜のゆず和え アスパラのじゃこ炒め りんご
3時	キャロットケーキ	カルピスゼリー	お好み焼き	豆腐ドーナツ	抹茶まんじゅう		スイートポテト
夕食	ご飯 擬製豆腐 白菜の辛子和え ぜんまい煮 パン缶	ご飯 カレーの卸ポン酢かけ セロリのツナマヨ和え じゃが芋のベーコン炒め バナナ	ご飯 蒸し鶏 人参ナムル 筍とふき煮 りんご	ご飯 魚(シイラ)の黄金焼き いんげんの昆布和え きのこのしぐれ煮 白桃缶	ご飯 エビ団子とかぶの煮つけ ブロッコリーのおかか和え ナスソテー キウイ	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め ほうれん草の海苔和え 玉ねぎのツナ煮 みかん缶	キムチチャーハン 春雨スープ ピーマンの中華和え 豆腐のえびあんかけ ミルクゼリー



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和4年3月 献立



	15	16	17	18	19【昼食選択日】	20	21
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラのツナ炒め 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 あげ天の野菜あんかけ ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 牛乳 Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンのしぐれ煮 牛乳 たいみそ
昼食	ゆかりご飯 味噌ラーメン 蒸し餃子 黄桃缶	サンドイッチ かぶのポタージュ 絹さやサラダ コロッケ パイ缶	ご飯 魚(ホキ)のトマト煮 レタスのレモン和え エリンギのバター醤油炒め バナナ	カツカレー コールスローサラダ 福神漬け デザートムース(りんご)	ご飯 ①煮込みハンバーグ ②赤魚の照り焼き いんげんのナッツサラダ 長いものベーコン炒め オレンジ	ご飯 チンジャオロース きゅうりの中華和え はんぺんの黄身付け焼き 黄桃缶	筍ご飯 鶏の幽庵焼き 菜の花の菜種和え かぼちゃ煮 ぼたもち
3時	ドームケーキ	白玉ぜんざい	プリン	フレンチトースト	ババロア		ホットケーキ
夕食	ご飯 めばるの煮つけ かぼちゃのピーナッツ和え キャベツソテー オレンジ	ご飯 豚肉の梅焼き 青梗菜のゴマ和え がんもと糸切昆布煮 キウイ	ご飯 えびとブロッコリーの中華風炒め もやしサラダ さつまいも煮 白桃缶	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ふきのおかか和え 人参金平 みかん缶	ご飯 五目卵焼き 豚汁 切干大根の和え物 パイ缶	ご飯 タラの蕪蒸し なすのわさび和え きのこことハムの炒め物 バナナ	ご飯 豚肉のしぐれ煮 トマトとわかめのドレッシング和え ひじきの炒り煮 キウイ

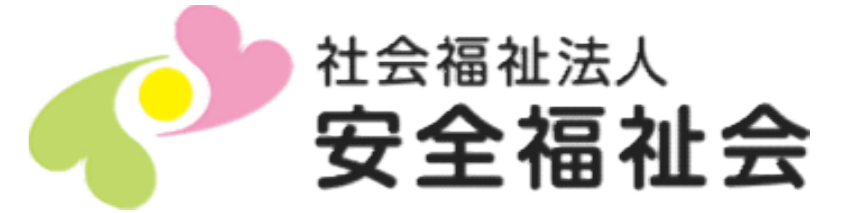


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和4年3月 献立表



	22	23	24【誕生会】	25	26	27	28
	火	水	木	金	土	日	月
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 舞茸の金平風 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 絹さやの炒め煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうの卵とじ 牛乳 梅びしお	麦ご飯 味噌汁 金時豆の甘煮 ジョア Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 ふきの青煮 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 がんもの含め煮 牛乳 ゆずみそ
昼食	ご飯 鮭のムニエル タラモサラダ セロリの甘辛煮 ブルーベリーヨーグルト	ご飯 すき焼き風煮 めかぶ和え 小松菜ソテー オレンジ	赤飯 刺身の盛り合わせ 茶わん蒸し 野菜の揚げ浸し いちごゼリー	ご飯 魚(メルルーサ)のチーズ焼き レタスとパプリカサラダ ジャーマンポテト バナナ	いなり寿司 あんかけうどん 野菜の湯葉和え キウイ	ご飯 オムレツ 豆腐サラダ いんげんとコーン炒め 黄桃缶	パン クリームシチュー 卵サラダ ナスソテー 黒ゴマプリン
3時	やわらかおかき	チーズケーキ	バームクーヘン	パンナコッタ	チョコワッフル		黒糖まんじゅう
夕食	シラスとシソの混ぜご飯 おでん カリフラワーのゆかり和え キャベツのソテー りんご	ご飯 えび玉あんかけ もやしの生姜和え 山菜煮 パイン缶	ご飯 鶏肉と野菜のゴマ炒め アスパラのタラコ和え あげ天煮 みかん缶	ご飯 麻婆豆腐 アスパラのタラコ和え ビーフン炒め 白桃缶	ご飯 豚肉のパイナップルソースかけ 里芋のサラダ 大根のべっこう煮 デザートムース(メロン)	ご飯 さわらの道明寺蒸し きのことササミのポン酢和え れんこんの炒め煮 りんご	ご飯 焼肉炒め ほうれん草のとろろがけ 糸切昆布煮 バナナ

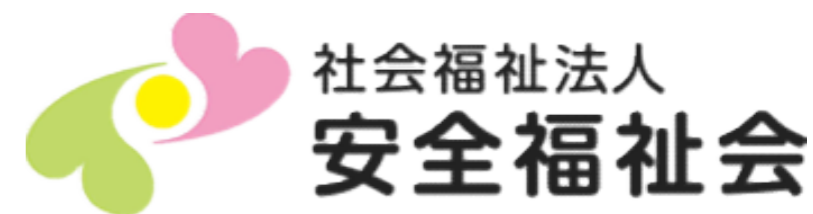


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和4年3月 献立



	29	30	31				
	土	日	月				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンと魚肉ソーセージソテー 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 かぼちゃのはちみつ煮 牛乳 Caふりかけ				
昼食	ご飯 ぶり大根 さつま芋のゴマ和え 玉ねぎと桜エビの塩炒め オレンジ	オムライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ パインヨーグルト	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ぜんまいナムル 蒸しシュウマイ キウイ				
3時	ロールケーキ	桜の浮き島	抹茶ようかん				
夕食	肉みそ丼 けんちん汁 もやしの酢の物 白桃缶	ご飯 サバの木の芽焼き 春菊のきのこ和え 卵の花炒め りんご	ご飯 肉団子の甘酢あん 人参のクルミ和え しいたけ煮 みかん缶				



※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。
 ※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。