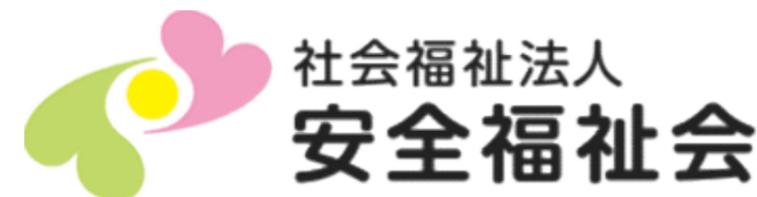




令和5年3月 献立表



	1	2	3	4	5	6	7
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうのツナ煮 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 きのこことハムのソテー 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 五目大豆煮 牛乳 野沢菜漬け	麦ご飯 味噌汁 もやしの塩炒め 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 いんげん煮 ジョア 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 温泉卵 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンの醤油炒め 牛乳 ゆずみそ
昼食	ご飯 カレイの香り焼き ナスのずんだ和え 里芋のみそ煮 パイン缶	ご飯 豚肉の生姜炒め 大根の梅和え ふきの煮物 りんご	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 ひなあられ	中華風炊き込みおこわ 揚げ出し豆腐 きゅうりもみ 山菜金平 黄桃缶	ご飯 鶏の山椒焼き はんぺんの卸和え ほうれん草煮浸し みかん	ご飯 赤魚の粕煮 さつま芋のピーナッツ和え 舞茸ソテー 西洋なし缶	わかめご飯 焼きそば 菜の花とささみのわさび和え キウイ
3時	カステラ	ほうじ茶プリン	桜もち	キャロットケーキ		パンプティング	フルーツゼリー
夕食	ご飯 卵袋煮 白菜のごまマヨネーズ和え あげ天煮 オレンジ	菜の花コロッケ トマトサラダ 炒り豆腐 みかん缶	鶏の甘辛煮 かぼちゃサラダ キャベツの中華炒め キウイ	蒸し魚(ホキ)の野菜あんかけ カリフラワーのマリネ 厚揚げ煮 バナナ	ハンバーグ 海藻サラダ アスパラとコーンの炒め物 デザートムース(パイン)	牛肉のゴマだれ焼き マカロニのドレッシング和え 高野豆腐煮 パイン缶	ホタテの卵とじ セロリのツナマヨ和え じゃが芋のベーコン炒め #REF!

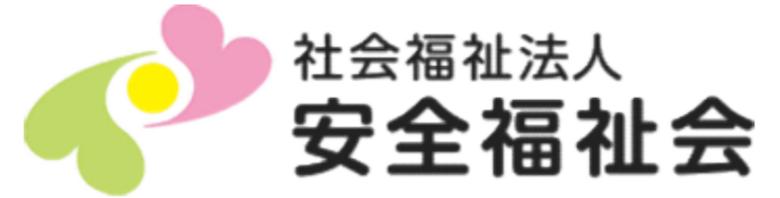


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 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5年3月 献立表



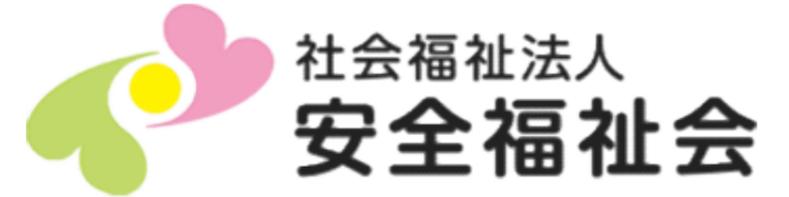
	8	9	10【昼食選択日】	11	12	13	14
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンの醤油炒め 牛乳 たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 なす煮 牛乳 小松菜の中華あんかけ	カルシウムご飯 味噌汁 小松菜の中華あんかけ 牛乳 Caふりかけ	麦ご飯 味噌汁 かぼちゃのいとこ煮 牛乳 青かつぱ	カルシウムご飯 味噌汁 ニラ玉炒め ジョア 梅びしお	カルシウムご飯 味噌汁 長いも煮 牛乳 野沢菜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 牛乳 ゆずみそ
昼食	中華飯 わかめスープ もやしナムル 杏仁豆腐	ご飯 エビフライ レタスとトマトのサラダ 切干大根の洋風煮 白桃缶	ご飯 ①鮭のムニエル ②オムレツ クラムチャウダー キャベツサラダ フルーツポンチ	ご飯 回鍋肉 春雨のドレッシング和え あげ天煮 キウイ	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	ゆかりご飯 塩ラーメン 蒸し餃子 マンゴープリン	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	クレープ	あんまん	バームクーヘン	蒸しパン		いももち	エクレア
夕食	ブリのゴマ塩焼き 青梗菜のお浸し 里芋のりまぶし バナナ	擬製豆腐 白菜の辛子和え ぜんまい煮 オレンジ	蒸し鶏 人参ナムル 筍とふき煮 りんご	豆腐サラダ 福神漬け いちごヨーグルト	牛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 西洋なし缶	サバの煮つけ かぼちゃのハニーマスタード和え 金平ごぼう オレンジ	エビ団子のとかぶの煮つけ ブロッコリーのおかか和え なすソテー パイン缶



※ 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。



令和5年3月 献立表



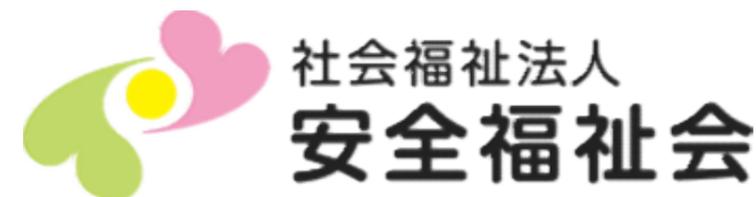
	15	16	17	18	19	20【昼食選択日】	21
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 きのこソテー 牛乳 桜漬け	カルシウムご飯 味噌汁 干びょう煮 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 高野豆腐煮 牛乳 たいみそ	麦ご飯 味噌汁 アスパラのツナ炒め 牛乳 Feふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 舞茸の金平風 ジョア たくあん漬け	カルシウムご飯 味噌汁 白菜の煮浸し 牛乳 のり佃煮	カルシウムご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 牛乳 桜漬け
昼食	ご飯 麻婆豆腐 ピーマンの中華和え キャベツの煮浸し みかん缶	牛丼 味噌汁 菜の花の白和え 黄桃缶	ご飯 鱈のトマト煮 レタスのレモン和え エリンギのバター醤油炒め オレンジ	サンドイッチ かぶのポタージュ もやしサラダ フライドポテト パイン缶	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ きゅうりの中華和え はんぺんの黄身付け焼き キウイ	ご飯 ①五目卵焼き ②白身魚のフライ いんげんのナッツサラダ 長いものベーコン炒め 白桃缶	ご飯 すき焼き風煮 めかぶ和え 小松菜のソテー りんご
3時	フルーチェ	スイートパンプキン	白玉団子	甘納豆/甘酒		ババロア	たこ焼き
夕食	ご飯 巣ごもり卵 タラモサラダ ビーフン炒め キウイ	ご飯 シイラの黄金焼き いんげんの昆布和え 切干大根煮 バナナ	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 西洋なし缶	ご飯 えびの中華風炒め トマトの大葉和え さつまいも煮 りんご	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 キャベツソテー みかん缶	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ふきのおかか和え 人参金平 バナナ	ご飯 えび玉あんかけ もやしの生姜和え 山菜煮 西洋なし缶



※ 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。



令和5年3月 献立表



	22	23【誕生会】	24	25	26	27	28
	水	木	金	土	日	月	火
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 ピーマンのしぐれ煮 牛乳 青かっぱ	カルシウムご飯 味噌汁 煮奴 牛乳 ゆずみそ	カルシウムご飯 味噌汁 ごぼうの卵とじ 牛乳 たくあん漬け	麦ご飯 味噌汁 金時豆の甘煮 牛乳 たいみそ	カルシウムご飯 味噌汁 はんぺん煮 ジョア Caふりかけ	カルシウムご飯 味噌汁 がんもの含め煮 牛乳 野沢菜漬け	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 梅びしお
昼食	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	赤飯 刺身盛り合わせ 茶わん蒸し 野菜の揚げ浸し いちごゼリー	いなり寿司 あんかけうどん 野菜の湯葉和え オレンジ	ご飯 鮭のチーズ焼き レタスとパプリカサラダ ジャーマンポテト バナナ	ご飯 卵コロケ 豆腐サラダ いんげんとコーン炒め 西洋なし缶	チキンカレー コールスローサラダ なすソテー 福神漬け デザートムース(ぶどう)	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
3時	大学芋	ワッフル	やわらかおかき	ハニーレモンケーキ		ようかん	ブラウニー
夕食	ご飯 魚(メルルーサ)の蕪蒸し なすのわさび和え きのこことハムの炒め物 オレンジ	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 キウイ	ご飯 豚肉のパイナップルソースかけ 里芋サラダ 大根のべっこう煮 黄桃缶	チャーハン 春雨スープ 白菜のしば漬け和え 厚揚げ煮 みかん缶	ご飯 鱈の道明寺蒸し きのこ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 キウイ	ご飯 豆腐の肉みそかけ もやしの酢の物 セロリの甘辛煮 パイン缶

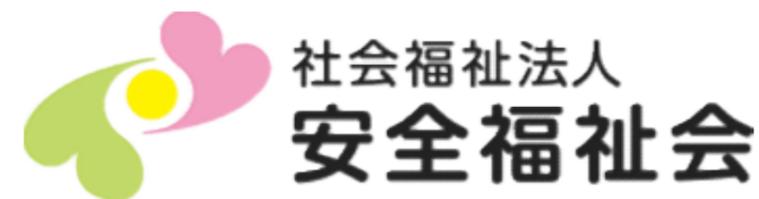


※ デイサービスには昼食にプラス一品(汁物や小鉢)がつきます。

※ 献立は変更になる場合がございます。ご了承ください。



令和5年3月 献立表



	29	30	31				
	水	木	金				
朝食	カルシウムご飯 味噌汁 アスパラソテー 牛乳 しば漬け	カルシウムご飯 味噌汁 ふきの青煮 牛乳 のり佃煮	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	オムライス コンソメスープ ブロッコリーサラダ パイヨーグルト	パン キャベツとベーコンのスパゲティ コーンスープ トマトサラダ 白桃缶	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ぜんまいナムル カニシュウマイ キウイ				
3時	パンナコッタ	桜の浮き島	マドレーヌ				
夕食	ご飯 めばるの照り焼き 春菊のきのこ和え 卵の花炒め バナナ	ご飯 鶏肉の五目煮 里芋のとも和え 卵焼き りんご	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 人参のクルミ和え しいたけ煮 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。