



献立表



期 間：2018/2/25~2018/3/3

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 1	金 2	土 3	
朝食	ごはん・粥・パン さつま焼 えのきのお浸し めかぶ佃煮 味噌汁(岩のり ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 きゅうりもみ 竹の子土佐煮 味噌汁(しめじ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 白菜のうま煮 キャベツのピーナッツ和え 梅干し 味噌汁(舞茸) 牛乳	ごはん・粥・パン もやし炒め インゲンの辛子和え 昆布豆 味噌汁(里芋 わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン ごぼうと牛肉の煮物 かぶのレモン酢 漬物 味噌汁(なめこ ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン チンゲン菜の炒め物 玉葱とワカメの酢正油 のり佃煮 味噌汁(豆腐 大根菜) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 白菜のお浸し たいみそ 味噌汁(玉葱 岩のり) 牛乳	
昼食	ごはん・粥・パン 山芋入り卵焼き ひじきの五目煮 しろなのおかか和え りんご	ごはん・粥・パン ほたて入りうま煮 ほうれん草のお浸し おろし和え バナナ	ごはん・粥・パン 銀かれのしそ巻き揚げ マリネ チンゲン菜の磯辺和え 味噌汁(豆腐 卵)	チキンカレー・粥・パン 漬物 ヨーグルト	ごはん・粥・パン 巾着煮物 ほうれん草のお浸し さつまいもサラダ 味噌汁(あげ みつば)	<ひな祭りメニュー> 巻き寿司・おじゃ・パン てんぶら 含め煮 春雨酢の物 すまし汁(玉麩 小ねぎ)		ごはん・粥・パン ししゃもフライ イカのワカメ酢 フキ炒め煮 グレープフルーツ
夕食	ごはん・粥・パン 煮魚(赤魚) 栗と生あげの煮付け あさりのヌタ 味噌汁(えのき わかめ)	ごはん・粥・パン オムレツの和風ソース 人参のたらこ炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(玉葱 かいわれ)	ごはん・粥・パン すき焼かぼちゃ さんまの梅煮 コールスローサラダ りんご	ゆかりごはん・雑炊・パン 小田巻蒸し 切干大根の炒め煮 小松菜のアーモンド和え キウイ	ごはん・粥・パン 豚肉の松風焼 れんこん金平 めかぶ酢の物 味噌汁(ふのり 玉葱)	ごはん・粥・パン みそおでん ほうれん草のピーナッツ和え インゲンの土佐煮 バナナ	ごはん・粥・パン オニオンチキン トマトサラダ 竹の子の炒め煮 味噌汁(卵 あげ)	
3時	ココアワッフル ミルクコーヒー	栗入りようかん	オムレット	レアストロベリームース	洋なしゼリー	桜餅 緑茶	クリームチーズクレープ レモンティ	



献立表



期 間：2018/3/4~2018/3/10

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10	
朝食	ごはん・粥・パン 白菜ソテー 納豆 竹の子土佐煮 味噌汁(大根菜 えのき)★ 牛乳	ごはん・粥・パン キャベツ炒め もやし和え のり佃煮 味噌汁(さつま芋 小ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 枝豆そぼろ 梅肉和え めかぶ佃煮 味噌汁(ネギ わかめ) 牛乳	ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 セロリの酢味噌 梅干し 味噌汁(かいわれ えのき) 牛乳	ごはん・粥・パン ビーフソテー 白菜のお浸し たいみそ 味噌汁(白菜 人参)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆とひじきの煮物 小松菜のアーモンド和え ごま昆布 味噌汁(なす 大葉) 牛乳	ごはん・粥・パン チンゲン菜の炒め物 冷奴の梅ソース しらうお佃煮 味噌汁(玉ねぎ かいわれ) 牛乳	
昼食	ごはん・粥・パン 肉じゃが 青梗菜のアーモンド和え 蒸しなす 味噌汁(わかめ 小ネギ)★	ごはん・粥・パン カニとチーズの卵焼 ひじきの甘辛煮 えのきサラダ 味噌汁(大根菜 あげ)	<3F種のお好みメニュー> きつね うどん そば バナナ		ごはん・粥・パン 赤魚のみぞれ煮 コールスローサラダ 蒸しかぼちゃ 味噌汁(舞茸 長ネギ)	ごはん・粥・パン 豚肉の韓国風焼 豆腐と海藻のサラダ 揚げなす りんご	ごはん・粥・パン たらの若草焼 白菜土佐酢 しらたきのうま煮 味噌汁(卵 あげ)	梅ちりごはん・雑炊・パン シーフードグラタン フキ炒め煮 きゅうりもみ 味噌汁(かぶ かぶ菜)
夕食	ごはん・粥・パン 焼き魚(あじ) ゆで野菜サラダ 豆腐の三升漬和え 味噌汁(ほうれん草 あげ)	わかめごはん・雑炊・パン パンパンジー 含め煮 千切り長芋 グレープフルーツ	ごはん・粥・パン さばのみそ煮 白和え 小松菜のお浸し ヨーグルト	ごはん・粥・パン 豚肉の角煮 ピーマンとじゃこの炒め物 しろなのピーナッツ和え 味噌汁(しめじ わかめ)	ごはん・粥・パン 蒸しカレイのぼん酢かけ ほうれん草のくるみ和え みそ金平 野菜ジュース	ごはん・粥・パン 空也蒸し かぼちゃのいとこ煮 もずく酢 バナナ	ごはん・粥・パン 煮物 マリネ れんこん金平 キウイ	
3時	おやき 緑茶	手作りプリン	エクレア	かえでの実	お汁粉	桃ゼリー	りんごのタルト 紅茶	



献立表



期 間：2018/3/11~2018/3/17

	日 11	月 12	火 13	水 14	木 15	金 16	土 17
朝食	ごはん・粥・パン もやしとにらのソテー 酢の物 漬物 味噌汁(白菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 ゆかり和え めかぶ佃煮 味噌汁(ふのり 小ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン 玉葱とフロコリーのスープ煮 アスパラサラダ たいみそ 味噌汁(白菜 人参) 牛乳	ごはん・粥・パン みそ金平 もやし和え のり佃煮 味噌汁(ネギ ワカメ) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆と鶏肉の煮物 小松菜のお浸し 梅干し 味噌汁(豆腐 玉葱) 牛乳	ごはん・粥・パン キャベツ炒め ほうれん草のお浸し しそ昆布 味噌汁(小松菜 卵) 牛乳	ごはん・粥・パン さんまのかば焼き えのきの酢の物 たいみそ 味噌汁(大根 ネギ) 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン かに玉 麻婆なす 小松菜のおかか和え バナナ	ごはん・粥・パン たらのゆずみそ焼 豆サラダ かに入り酢の物 味噌汁(なめこ 大根菜)	ごはん・粥・パン ほたてと卵のあっさり炒め ほうれん草の磯辺和え 大豆と昆布の煮物 味噌汁(里芋 ネギ)	<2Fバイキング昼食会> 洋食バイキング <3FDC洋食の日> ピラフ・雑炊・パン かにクリームコロッケ コールスローサラダ ハムとコーンの和え物 パイン缶	ごはん・粥・パン あじの和風香味焼 サツマ芋のレーズン煮 白菜のお浸し 味噌汁(なめこ みつば)	ごはん・粥・パン チーズハンバーグ 切干大根の炒め煮 おろし和え りんご	ごはん・粥・パン 豆腐の肉みそあんかけ 人参のたらこ炒め 春菊の辛子酢 味噌汁(岩のり 小ネギ)
夕食	ごはん・粥・パン 焼き魚(赤魚) 豚肉とメンマの煮物 きのこサラダ 味噌汁(南瓜 ねぎ)	青菜ごはん・雑炊・パン オムレツのきのこソース 大根サラダ かぼちゃのミルク煮 グレープフルーツ	ごはん・粥・パン ほっけの南部焼 じゃが芋のカリーサラダ 生姜みそ和え 味噌汁(とろろ 小ネギ)	ごはん・粥・パン 鶏肉のおろし焼 セロリ酢和え 納豆野菜和え 野菜ジュース	ごはん・粥・パン 茶碗蒸し ひじきの甘辛煮 辛子みそ和え キウイ	ごはん・粥・パン そいのみそ煮 栗と生あげの煮付け 青梗菜の辛子和え 味噌汁(白菜)	ごはん・粥・パン 山芋入り卵焼き 小松菜のごま和え あげとこんにゃくの煮物 味噌汁(豆腐 ふのり)
3時	抹茶まんじゅう ウーロン茶	いちごのムース	フルーツヨーグルト	スイートポテト	ワッフル オレンジティ	かぼちゃようかん	ベークドチーズケーキ コーヒー



献立表



期 間：2018/3/18~2018/3/24

	日 18	月 19	火 20	水 21	木 22	金 23	土 24
朝食	ごはん・粥・パン 金時豆と豚の甘辛煮 きゅうりのおかか和え ごま昆布 味噌汁(玉葱 みつば)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 大根の炒め煮 インゲンのお浸し こんぶ豆 味噌汁(卵 ねぎ)★ 牛乳	ごはん・粥・パン あぶたま チンゲン菜の磯辺和え めかぶ佃煮 味噌汁(キヌサヤ) 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(赤魚) わさび和え 煮豆 味噌汁(しめじ) 牛乳	ごはん・粥・パン さつま焼 なすの醤油和え ひじきふりかけ 味噌汁(豆腐 揚げ) 牛乳	ごはん・粥・パン ほうれん草の炒め物 納豆 桃しそ巻 味噌汁(わかめ あげ) 牛乳	ごはん・粥・パン フキ炒め 酢の物 のり佃煮 味噌汁(大根 大根菜)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン けんちん煮 ごぼうサラダ 納豆野菜和え バナナ	ごはん・粥・パン 赤魚のみそ煮 さつまいもサラダ みつばの辛子和え キウイ	シーフードカレー・粥・パン 漬物 桃のヨーグルト	ごはん・粥・パン 煮物 白菜のうま煮 小松菜のごま和え 味噌汁(さつま芋 小ネギ)	<DC麺のお好みメニュー> 醤油ラーメン 五目 うどん そば バナナ	ごはん・粥・パン 筑前煮 もやしサラダ 揚げなす グレープフルーツ	ごはん・粥・パン えびと卵のあっさり炒め ターツァイのごま和え 酢味噌和え 味噌汁(あげ ねぎ)
夕食	ごはん・粥・パン 煮魚(甘だい) 枝豆そぼろ かぶの酢の物 味噌汁(ワカメ 卵)	ごはん・粥・パン 和風ハンバーグ 菜の花の辛子和え 深山とろろ 味噌汁(岩のり)	ごはん・粥・パン 鶏肉のごま焼き しろなのとびっこ和え みそ金平 りんご	ごはん・粥・パン てんぷら もずく酢 ほうれん草のアーモンド和え みかん缶	ごはん・粥・パン たらの南蛮漬 おろし和え 煮浸し 野菜ジュース	中華丼・粥・パン 豆腐の大葉和え 蒸しかぼちゃ 味噌汁(揚げ しめじ)	ごはん・粥・パン ほたてのバター醤油焼 インゲンの土佐煮 白花豆煮豆 りんご
3時	エクレア ウーロン茶	あんみつ	ブルーベリータルト	たい焼 緑茶	かえでの実	おはぎ 梅茶	カステラ レモンティ



献立表



期 間：2018/3/25~2018/3/31

	日 25	月 26	火 27	水 28	木 29	金 30	土 31
朝食	ごはん・粥・パン キャベツ炒め ブロッコリーサラダ たいみそ 味噌汁(あさり 大根菜)★ 牛乳	ごはん・粥・パン うの花炒り 梅肉和え のり佃煮 味噌汁(白菜) 牛乳	ごはん・粥・パン さんまのかば焼き 小松菜の磯辺和え 梅なめたけ 味噌汁(揚げ 玉葱) 牛乳	ごはん・粥・パン 大豆の炒め煮 きゅうりもみ めかぶ佃煮 味噌汁(もやし ほうれん草) 牛乳	ごはん・粥・パン セロリ炒め わさび和え 松前漬 味噌汁(舞茸)★ 牛乳	ごはん・粥・パン 焼き魚(ほっけ) イタリアンサラダ 白花豆煮豆 味噌汁(南瓜 ネギ) 牛乳	ごはん・粥・パン ひじきの炒め煮 千切り長芋 梅干し 味噌汁(玉葱 人参)★ 牛乳
昼食	ごはん・粥・パン 鶏のから揚げ 卵とじ かぶの酢の物 味噌汁(岩のり 杉)	ごはん・粥・パン 煮魚(ほっけ) ブロッコリーサラダ オクラ和え 味噌汁(玉葱 キヌサヤ)	ごはん・粥・パン 煮物 マカロニサラダ イカのヌタ 味噌汁(わかめ なす)	ごはん・粥・パン 銀カレイの若草焼 コールスローサラダ 梅肉和え 味噌汁(しめじ)	ごはん・粥・パン おろしそハンバーグ なすとがんもの煮物 もずく酢 味噌汁(ネギ じゃが芋)	ゆかりごはん・雑炊・パン 卵豆腐かにあんかけ インゲンのみそ炒め 海藻の酢の物 グレープフルーツ	ごはん・粥・パン オニオンチキン きのこソテー くずきりサラダ キウイ
夕食	ごはん・粥・パン 鮭のみそ焼 炒りこんにゃく 白菜のピーナッツ和え 味噌汁(豆腐 ネギ)	わかめごはん・雑炊・パン 空也蒸し ずんだ和え チンゲン菜のくるみ和え りんご	ごはん・粥・パン 鶏肉の重ね蒸し 白菜のアーモンド和え 金時豆と豚の甘辛煮 キウイ	ごはん・粥・パン 麻婆豆腐 地竹煮 大根サラダ 味噌汁(卵 わかめ)	ごはん・粥・パン ほたて入りうま煮 酢味噌和え 冷奴 パナナ	<3Fお好みメニュー> ごはん・粥・パン えびフライ 又は 一口カツ 大豆と昆布の煮物 小松菜のくるみ和え 飲むヨーグルト	ごはん・粥・パン たらの酒蒸し 納豆野沢菜和え かぼちゃサラダ 味噌汁(とろろ 玉ネギ)
3時	大島まんじゅう 昆布茶	パンケーキ	お汁粉	ココアワッフル 抹茶ミルク	蒸しパン	エクレア	栗餡まんじゅう ウーロン茶