

令和6年 3月 喜望園 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
朝食						白粥 高野豆腐の卵とじ 根菜サラダ しば漬け	レーズンペストリー 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食						ルーロー飯 キャベツと青さのナムル みそ汁(ソフト、えのき)	御飯 ほっくりかぼちゃコロケ 人参しりしり ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(じゃが芋) ヤクルト
夕食						御飯 にしんの柚子すだちおろし煮 白菜と春雨の煮物 おくらと長芋の和え物 みそ汁(わかめ)	御飯 赤魚の西京焼き 切り昆布と油揚げの煮物 刻み大根の梅肉和え みそ汁(キャベツ)
	3	4	5	6	7	8	9
朝食	茶粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ きんぴらごぼう 刻みすぐき	白粥 肉団子の照り焼き 切り干し大根とベーコンのスープ 北海道産昆布の佃煮	とろけるマヨチーズパン プリン 果汁100%ジュース	茶粥 厚焼玉子 ひじき煮 しば漬け	白粥 ふわとろスクランブルエッグ ごぼうサラダ	茶粥 にしんの塩蒸し 切り昆布と油揚げの煮物 青しそきゅうり漬け	塩バニラ 果汁ゼリー 果汁100%ジュース
昼食	ちらし寿司 白菜のうま煮 みそ汁(ほうれん草)	御飯 チーズ入りチキンカツ 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あ かりフラワーのサラダ みそ汁(なす)	おにぎり たまごうどん(温) 豆腐ナゲット	御飯 銀ひらすの酒粕焼き さつま芋の甘煮 みかんなます みそ汁(ほうれん草)	御飯 さばの味噌煮(赤) 切り干し大根の煮物 チーズ入り磯辺かまぼこ みそ汁(里芋)	御飯 メンチカツ 煮豆 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁(かにかま)	御飯 天然ぶりの照焼き 人参とわかめの土佐煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁(エリンギ) ヤクルト
夕食	御飯 牛肉の甘辛 小松菜とうす揚げの煮びたし スパゲティーサラダ みそ汁(はんぺん)	御飯 白身魚のピカタ マカロニのトマトソース炒め 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(大根)	御飯 いわしの生姜煮 卵の花 きゅうりの胡麻和え みそ汁(なめこ)	御飯 チキンステーキ マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し みそ汁(豆腐)	御飯 豆腐ハンバーグ カリフラワーとブロッコリー洋風 人参と蒸し鶏の和え物 みそ汁(厚揚げ、えのき)	トマトとチキンのキーマカレー キャベツとフィッシュソーセージ	御飯 鶏つくねと大根の煮物 白菜と春雨の煮物 オクラとろろ みそ汁(玉ねぎ)
	10	11	12	13	14	15	
朝食	白粥 高野豆腐の卵とじ スパゲティーサラダ 北海道産昆布の佃煮	茶粥 根菜入りつくね ひじき煮 大根としその実の漬物	きなこクリームサンド 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース	白粥 大根と里芋のそぼろあん ハム入りマカロニサラダ 青しそきゅうり漬け	茶粥 肉団子のケチャップ煮 カリフラワーのサラダ	白粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ 切り干し大根の煮物 しば漬け	
昼食	御飯 一口とんかつ 切り干し大根とベーコンのスープ キャベツのマリネ みそ汁(もやし)	スクランブルオムライス マカロニのチーズクリーム みそ汁(わかめ、じゃがいも)	御飯 にしんの蒲焼き 豆乳がんもの含め煮 みかんなます みそ汁(卵、ふ)	豚丼(甘辛ダレ) 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あ みそ汁(小松菜、かまぼこ)	御飯 白身魚のフライ 具沢山野菜の煮込み 切り干し大根のサラダ かきたま汁	御飯 豚肉と菜の花の春色炒め ピーマン かにかまと玉ねぎのサラダ みそ汁(大根)	
夕食	御飯 タラの和風あんかけ しゅうまい きゅうりの胡麻和え みそ汁(ソフト)	御飯 さわらの西京焼き 茄子の吉野煮 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(白菜)	御飯 ワイン風味のデミグラスソースハ ほうれん草と玉ねぎのソテー ブロッコリーの胡麻和え わかめスープ	御飯 あじの漬け焼きごま風味 人参とわかめの土佐煮 マカロニマリネサラダ みそ汁(なめこ、巻き麩)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 煮豆 オクラとろろ 赤みそ汁(えのき)	御飯 さばの塩焼き カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(わかめ)	

3月 喜望園 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
							16
朝食							淡路島たまねぎカレーパン プリン 果汁100%ジュース
昼食							おにぎり とろろうどん(温) 卵の花 ヤクルト
夕食							御飯 いわしの山椒煮 きんぴらごぼう チーズ入り磯辺かまぼこ みそ汁(ソフト、えのき)
	17	18	19	20	21	22	23
朝食	茶粥 根菜入りつくね おくらと長芋の和え物 柚子白菜	白粥 ぶりのみりんしょうゆ焼き キャベツと青さのナムル 青しそきゅうり漬け	北海道十勝あんぱん 果汁ゼリー 果汁100%ジュース	茶粥 厚焼玉子 切り干し大根の煮物 しば漬け	白粥 ウィンナーと野菜のカレー煮 スパゲティーサラダ	茶粥 肉団子の照り焼き マッシュポテト 刻みすぐき	エッグパン 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	御飯 赤魚のトマトカレー煮 キャベツのコンソメ煮 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(じゃが芋)	御飯 牛肉と豆腐の卵とじ さつま芋の甘煮 ハム入りマカロニサラダ みそ汁(はんぺん)	海老入りかき揚げ丼 豆乳がんもの含め煮 みそ汁(厚揚げ、えのき)	御飯 ほっけの塩焼き レバーの生姜煮 キャベツとコーンのお浸し みそ汁(かにかま)	ピビンバ(鶏そぼろ、ナムル) おからとツナのサラダ かき玉わかめスープ	おにぎり 肉そば みかんます	御飯 白身魚のケチャップ煮 ほうれん草と玉ねぎのソテー 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁(もやし) ヤクルト
夕食	御飯 鶏ももの唐揚げ 人参しりしり ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(キャベツ)	御飯 肉団子の中華あん 白菜と春雨の煮物 刻み大根の梅肉和え コンソメスープ(ソフト)	御飯 さばのみぞれ煮 人参とわかめの土佐煮 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁(豆腐)	御飯 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え みそ汁(エリンギ)	御飯 カレイの中華あんかけ 煮豆 カリフラワーと小松菜のお浸し お吸い物(とろろ昆布)	御飯 にしんの生姜煮 ひじき煮 オクラとろろ みそ汁(なめこ、巻き麩)	御飯 マーボー茄子 ビーフン きゅうりの胡麻和え わかめスープ
	24	25	26	27	28	29	30
朝食	白粥 焼きさば 人参とわかめの土佐煮 柚子白菜	茶粥 根菜入りつくね マカロニマリネサラダ しば漬け	シガーバターコッペ プリン 果汁100%ジュース	白粥 大根と里芋のそぼろあん チーズ入り磯辺かまぼこ 青しそきゅうり漬け	茶粥 ウィンナーと野菜のクリーム煮 マカロニのトマトソース炒め	白粥 高野豆腐の卵とじ 茎わかめのさっぱり和え 刻みすぐき	明太チーズコッペ 果汁ゼリー 果汁100%ジュース
昼食	おにぎり ソース焼きそば しゅうまい みそ汁(わかめ、じゃがいも)	御飯 タラの味噌焼き 豆乳がんもの含め煮 刻み大根の梅肉和え みそ汁(ほうれん草)	御飯 一口とんかつ マカロニのチーズクリーム キャベツとコーンのお浸し みそ汁(そーめん)	御飯 田舎ちらし寿司 レバーの生姜煮 赤みそ汁(なめこ)	御飯 赤魚の煮付け ひじき煮 カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(厚揚げ、えのき)	御飯 白身魚のフライ 煮豆 ハム入りマカロニサラダ みそ汁(里芋)	ハンバーグカレー コーン入りコールスローサラダ ヤクルト
夕食	御飯 チキンステーキ 大根の洋風煮 豆とコーンのオーロラソース和え みそ汁(白菜)	御飯 牛肉の甘辛 切り昆布と油揚げの煮物 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(えのき、麩)	御飯 にしんの山椒煮 人参しりしり おくらと長芋の和え物 みそ汁(えのき)	御飯 いわしの梅煮 揚げ茄子とインゲンの和風生姜あ ごぼうサラダ みそ汁(豆腐)	御飯 鶏の西京焼き さつま芋の甘煮 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁(玉ねぎ)	御飯 肉じゃが 小松菜ととうす揚げの煮びたし きゅうりの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ)	御飯 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 オクラとろろ みそ汁(白菜)
	31						
朝食	茶粥 厚焼玉子 麩チャンプルー しば漬け						
昼食	御飯 鶏つくねと大根の煮物 茄子の吉野煮 わかめと玉ねぎのツナサラダ 赤みそ汁(えのき)						
夕食	御飯 ぶりの甘酢あんかけ カリフラワーとブロッコリー洋風 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁(もやし)						