

2025年03月 月間献立表

(常食(ケア))

日曜日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日					
朝		朝		朝		朝		朝		朝		朝	1日 米飯 バック牛乳 味噌汁(葉大根) ウイナ-ソ- 昆布佃煮				
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	赤飯 味噌汁(しめじ) 豚肉といんげんのソ- かっぱ漬 プリン キャベツのごま和え				
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	米飯 吸い物(てまり麸) 魚のおろし煮 フルーツ(白桃缶) チキンボールの酢豚風 おひら草の山吹和え				
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日					
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(わかめ) ししゃも(ケア) 切昆布大豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 大豆五目煮 ふりかけ(たらこ)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 塩鮭(朝) もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) いわしの梅煮 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) いわしの梅煮 昆布佃煮		
昼	米飯 柚子白菜 魚の香味焼き 味噌汁(人参) 付) ショートカット 芋ようかん 大根と揚げの薄味煮	昼	米飯 もずく酢 鶏肉の照り煮 フルーツ(みかん) 付) 花人参 ミネストローネ ピーマン炒め	昼	ちらし寿司 ひなあられ(ケアデイ) かにあんかけ茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 甘酒ゼリー	昼	麦ご飯170g かき玉汁 鶏ごぼうの煮物 金時豆 しば漬け ブロッコリーのシラス和え	昼	おろし草の塩昆布和え コンソメスープ ツナサンド(ケア) フルーツ(バナナ) チョコパン(ケア) キャベツのドレ和え	昼	米飯 たくあん漬 魚のバター醤油焼き 味噌汁(さつま芋) 付) ｸﾞﾙﾝ野菜ﾐｯｽﾞ チョコパバロア 白菜の煮物	昼	米飯 切干大根サラダ 魚のポン酢煮 味噌汁(葉大根) 付) いんげん 水ようかん ジャーマンポテト	昼	米飯 切干大根サラダ 魚のポン酢煮 味噌汁(葉大根) 付) いんげん 水ようかん ジャーマンポテト		
夕	五穀ご飯170g 吸い物(そうめん) 鶏肉と里芋の煮物 ゆずゼリー ブロッコリーの炒め 山芋おろし	夕	米飯 清まし汁(100昆布) 魚の酒蒸し フルーツ(パイナップル) 南瓜の煮物 オクラのなめ茸和え	夕	米飯 おろし草の塩昆布和え 魚のムニエル 吸い物(花鮎) 付) アスパラのソテー ぶどうゼリー 切干大根の煮物	夕	米飯 白菜のゆかり和え 魚のごま醤油煮 味噌汁(えのき) 付) オクラ 野菜たっぷりゼリー もやしのラー油炒め	夕	米飯 ほうれん草のおかか和 魚の照焼き 赤だし汁(あおさ) 付) 玉葱のソテー バインゼリー 大根の金平風	夕	米飯 吸い物(はんぺん) 豚肉の味噌漬焼き フルーツ(みかん缶) 南瓜のそぼろ煮 ｶﾌﾞﾁのﾈｷﾞ	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 豚肉の味噌漬焼き フルーツ(みかん缶) 南瓜のそぼろ煮 ｶﾌﾞﾁのﾈｷﾞ	夕	米飯 もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 鶏肉のネギソースかけ 中華春雨スープ 付) ショートカット フルーツ(りんご缶) けんちん煮	夕	米飯 もやしのｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 鶏肉のネギソースかけ 中華春雨スープ 付) ショートカット フルーツ(りんご缶) けんちん煮
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日					
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 ふりかけ(たまご)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根葉) 切干大根の煮物 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) ウイナ-ソ- 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) きんぴらごぼう もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) アスパラのﾊﾞｰｺﾝﾈ- 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば(朝) 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば(朝) 昆布佃煮		
昼	米飯 うの花 鶏肉の塩こうじソテー 吸い物(かまぼこ) 付) 玉葱のソテー フルーツ(いちご) れんこんの炒め煮	昼	米飯 わかめスープ 豚肉と里芋のﾌﾞﾙﾝ味噌汁 ｶﾌﾞﾁのﾈｷﾞ炒め おくらのおろし和え	昼	カレーライス コールスローサラダ らっきょう漬 ヨーグルトブル	昼	米飯 かっぱ漬 白身魚の幽庵焼き けんちん汁 付) ショートカット キャラメルプリン さつま芋の煮物	昼	ﾊﾞﾝ盛り合わせ(ケア) ｸﾘｰﾑｼﾁｬｰ ほうれん草炒め トマトのサラダ	昼	米飯 赤だし汁(なめこ) 鶏肉のおろし煮 金時豆 じゃが芋のﾊﾞﾀｰ醤油炒 わらびのお浸し	昼	米飯 杏仁豆腐 白菜のゆず和え 高菜漬(ケアデイ) 味噌汁(キャベツ)	昼	米飯 杏仁豆腐 白菜のゆず和え 高菜漬(ケアデイ) 味噌汁(キャベツ)		
夕	米飯 味噌汁(そうめん) 魚のきのこあんかけ 青りんごゼリー ﾌﾞﾗﾝﾁの炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え	夕	米飯 しば漬け 魚の生姜煮 味噌汁(巻き麸) 付) かぼちゃ フルーツ(黄桃缶) ﾌﾞﾗﾝﾁと小松菜の炒め	夕	五穀ご飯170g 野菜菜漬け 魚のバター醤油焼き 吸い物(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 付) ｸﾞﾙﾝ野菜ﾐｯｽﾞ 梅ゼリー なすの鍋しぎ	夕	米飯 味噌汁(巻き麸) 豚肉の野菜炒め フルーツ(白桃缶) 高野豆腐の含め煮 もやしのﾌﾞﾗﾝﾁ	夕	米飯 もずく酢 白身魚のｶﾞｰﾓﾝﾄﾞ和え 付) キャベツのソテー フルーツ(洋梨缶) ﾌﾞﾗﾝﾁと天ぷらの煮	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 魚の味噌野菜あんかけ フルーツ(みかん缶) ひじきの炒め煮 山芋おろし	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 魚の味噌野菜あんかけ フルーツ(みかん缶) ひじきの炒め煮 山芋おろし	夕	米飯 おろし草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚の煮付 吸い物(茶そば) 付) 花人参 フルーツ(パイナップル) もやしのラー油炒め	夕	米飯 おろし草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚の煮付 吸い物(茶そば) 付) 花人参 フルーツ(パイナップル) もやしのラー油炒め
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日					
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ麸) 厚焼き玉子 切昆布大豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(豆腐) いわしのかつお煮 ふりかけ(鮭)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(玉葱) 枝豆と豆腐のﾌｯﾌﾞﾘ天 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(じゃが芋) 切干大根の煮物 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根葉) 小松菜のソテー 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(さつま芋) アスパラのﾊﾞｰｺﾝﾈ- 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば(朝) 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(人参) 塩さば(朝) 昆布佃煮		
昼	米飯 味噌汁(玉葱) 豚肉の塩だれ炒め 野菜たっぷりゼリー 南瓜の煮物 オクラのなめ茸和え	昼	麦ご飯170g 白菜の塩昆布和え 鶏肉の照焼き 味噌汁(人参) 付) アスパラソテー ストロベリーﾊﾞﾊﾞﾛｱ ふるふき大根	昼	玉子サンド(全) コーンポタージュ 季節のｸﾞﾗﾝﾁ(全) フルーツ(バナナ) メロンパン(ケアデイ) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾄﾞﾚ和え	昼	米飯 ふきの煮物 魚のポン酢煮 清まし汁(100昆布)ケ 付) オクラ フルーツ(甘夏缶) ﾌﾞﾗﾝﾁとちくわ炒め	昼	おにぎり(わかめ) ちゃんぽん オクラのおかか和 パニラﾊﾞﾊﾞﾛｱ	昼	米飯 しば漬け 白身魚の幽庵焼き 味噌汁(里芋) 付) ピーマンのソテー フルーツ(みかん缶) きんぴらごぼう	昼	米飯 おろし草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のムニエル 味噌汁(人参) 付) ｸﾞﾙﾝ野菜ﾐｯｽﾞ メロンゼリー ｲﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞとﾌﾞﾗﾝﾁの炒め	昼	米飯 おろし草のｱｰﾓﾝﾄﾞ和え 魚のムニエル 味噌汁(人参) 付) ｸﾞﾙﾝ野菜ﾐｯｽﾞ メロンゼリー ｲﾝｸﾞﾗﾝﾄﾞとﾌﾞﾗﾝﾁの炒め		
夕	米飯 つぼ漬 魚の味噌煮 レタススープ 付) ショートカット フルーツ(みかん) ｲｷとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め	夕	米飯 桜大根漬 魚の香味焼き 吸い物(花かまぼこ) 付) いんげん フルーツ(白桃缶) レパニラ炒め	夕	米飯 もやしと卵の酢の物 魚のごま焼き 吸い物(花鮎) 付) ショートカット ビーチゼリー 白菜の煮物	夕	米飯 団子汁 豚肉のしぐれ煮 バインゼリー ｶﾌﾞﾁのﾊﾞｰｺﾝﾈ- ほうれん草の和え	夕	米飯 吸い物(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 白身魚の甘酢あんかけ フルーツ(いちご) ジャーマンポテト 白菜のポン酢和え	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 鶏の生姜煮 あおさ汁 付) かぼちゃ 紅あずまの甘露煮 ｱｽﾊﾟﾗの香り炒め	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 魚の味噌野菜あんかけ フルーツ(みかん缶) ひじきの炒め煮 山芋おろし	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 魚の味噌野菜あんかけ フルーツ(みかん缶) ひじきの炒め煮 山芋おろし		
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日					
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(おつゆ麸) 五目玉子焼 ふりかけ(おかか)	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 鮭フレーク	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(里芋) 大豆五目煮 梅干し	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(じゃが芋) キャベツのソテー 昆布佃煮	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) ヒジキとごぼうの炒め煮 もろみ	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(えのき) 舞茸と豆腐のﾌｯﾌﾞﾘ天 明太子	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(南瓜) 舞茸と豆腐のﾌｯﾌﾞﾘ天 明太子		
昼	米飯 吸い物(はんぺん) 豚肉の柳川風 フルーツ(黄桃缶) じゃが芋の金平 もずく酢	昼	米飯 マカロニサラダ 魚の照焼き 味噌汁(しめじ) 付) 玉葱のソテー 杏仁豆腐 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾞｰﾓﾝﾄﾞ和え	昼	かつ丼 フルーツ(みかん缶) 菜の花の白和え べったら漬(ケアデイ) 味噌汁(なす)	昼	麦ご飯170g 中華スープ 魚の酒蒸し 梅ゼリー さつま芋の煮物 ｶﾌﾞﾁのﾌﾞﾗﾝﾁ	昼	米飯 豚汁 白身魚のｽﾀｰﾄﾞ焼き フルーツ(りんご缶) ｱｽﾊﾟﾗのﾊﾞﾀｰ醤油炒め おろし草のシラス和え	昼	米飯 オクラのゆかり和え 鶏肉のネギソースかけ かき玉汁 付) ピーマンのソテー フルーツ(みかん) 射込み高野の煮物	昼	米飯 味噌汁(白菜) 魚のおろし煮 抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ ﾌﾞﾗﾝﾁとﾌﾞﾗﾝﾁの炒め オクラのなめ茸和え	昼	米飯 味噌汁(白菜) 魚のおろし煮 抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ ﾌﾞﾗﾝﾁとﾌﾞﾗﾝﾁの炒め オクラのなめ茸和え		
夕	米飯 白菜のごま和え 魚の梅煮 赤だし汁(なめこ) 付) 花人参 マスカットゼリー 野菜菜漬け	夕	米飯 吸い物(てまり麸) 和風おろしﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ フルーツ(甘夏缶) れんこんの炒め煮 たくあん漬	夕	米飯 じゃが芋の酢の物 魚の煮付 吸い物(茶そば) 付) ショートカット 水ようかん アスパラの炒め	夕	米飯 味噌汁(玉ねぎ) 豚肉の生姜焼き フルーツ(いちご) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｶﾞｰﾓﾝﾄﾞ和え 青菜と昆布のお浸し	夕	米飯 吸い物(ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) 白身魚の甘酢あんかけ フルーツ(いちご) ジャーマンポテト 白菜のポン酢和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) 白身魚の甘酢あんかけ チーズヨーグルト 大根と油揚げの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) 豚肉といんげんのソ- 大根と油揚げの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え	夕	米飯 吸い物(そうめん) 豚肉といんげんのソ- 大根と油揚げの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの塩昆布和え		
30日		31日		メモ													
朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(キャベツ) ミニがんもの煮物 納豆	朝	米飯 バック牛乳 味噌汁(かぼちゃ) 目玉焼き ふりかけ(たらこ)														
昼	米飯 しそ昆布 魚のバター醤油焼き 吸い物(もずく) 付) きこのソテー フルーツ(バナナ) しゅうまい	昼	米飯 つぼ漬 鶏肉の塩こうじソテー 吸い物(花かまぼこ) 付) もやしのソテー フルーツ(白桃缶) ひじきの炒め煮														
夕	米飯 白菜のおかか和え 鶏肉の味噌煮 コンソメスープ 付) 花人参 ぶどうゼリー	夕	米飯 ｷﾞﾝｷﾞﾝとﾘﾝｺﾞのﾗｸﾀﾞ 魚のごま焼き 山菜汁 付) ショートカット オレンジゼリー														