

2025年03月 月間献立表

(常食(特養))

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
昼		昼		昼		昼		昼		昼		昼	米飯 味噌汁(葉大根) ウイナーソー のり佃煮
夕		夕		夕		夕		夕		夕		夕	味噌汁(しめじ) 豚肉といんげんのソテー プリン かつぱ漬 キャベツのごま和え
朝	2日	朝	3日	朝	4日	朝	5日	朝	6日	朝	7日	朝	8日
昼	米飯 味噌汁(わかめ) 塩さば(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(玉葱) 大豆五目煮 ふりかけ(たらこ)	米飯 味噌汁(厚揚げ) 厚焼き玉子 鮭フレーク	米飯 味噌汁(南瓜) 細切り昆布の煮物 梅干し	米飯 味噌汁(玉葱) 塩鮭(朝) もろみ	米飯 味噌汁(豆腐) スクランブルエッグ たいみそ	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー
夕	魚の香味焼き 付) ジャートキレット 大根と揚げの薄味煮	鶏肉の照り煮 付) 花人参 ピーマン炒め	かにあんかけ茶碗蒸し 菜の花の辛子和え 甘酒ゼリー	鶏ごぼうの煮物 しば漬け ブロッコリーのシラス和え	豚肉の塩こうじソテー 付) 玉葱のソテー れんごんの炒め煮	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌焼き 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め
朝	9日	朝	10日	朝	11日	朝	12日	朝	13日	朝	14日	朝	15日
昼	米飯 味噌汁(白菜) 野菜入り厚揚げの煮物 ひきわり納豆	米飯 味噌汁(厚揚げ) 五目玉子焼 ふりかけ(たまご)	米飯 味噌汁(大根葉) 切干大根の煮物 鮭フレーク	米飯 味噌汁(さつま芋) ウイナーソー 梅干し	米飯 味噌汁(豆腐) きんぴらごぼう もろみ	米飯 味噌汁(玉葱) アスパラのベーコンソテー たいみそ	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) のり佃煮	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) のり佃煮	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) のり佃煮	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) のり佃煮	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) のり佃煮	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) のり佃煮	米飯 味噌汁(人参) 塩さば(朝) のり佃煮
夕	鶏肉の塩こうじソテー 付) 玉葱のソテー れんごんの炒め煮	豚肉と里芋のゴマ味噌 カリウツの高菜炒め おくらのゆず和え	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	白身魚の幽庵焼き 付) ジャートキレット さつま芋の煮物	ハッパの盛り合わせ(ケア) クリームシチュー ほうれん草炒め	鶏肉のおろし煮 じゃが芋のバター醤油炒 わらびのお浸し	親子丼 白菜のゆず和え 味噌汁(キャベツ) 杏仁豆腐	親子丼 白菜のゆず和え 味噌汁(キャベツ) 杏仁豆腐	親子丼 白菜のゆず和え 味噌汁(キャベツ) 杏仁豆腐	親子丼 白菜のゆず和え 味噌汁(キャベツ) 杏仁豆腐	親子丼 白菜のゆず和え 味噌汁(キャベツ) 杏仁豆腐	親子丼 白菜のゆず和え 味噌汁(キャベツ) 杏仁豆腐	親子丼 白菜のゆず和え 味噌汁(キャベツ) 杏仁豆腐
朝	16日	朝	17日	朝	18日	朝	19日	朝	20日	朝	21日	朝	22日
昼	米飯 味噌汁(おつゆ駄) 厚焼き玉子 ひきわり納豆	米飯 味噌汁(豆腐) いわしのかつお煮 ふりかけ(鮭)	米飯 味噌汁(玉葱) 枝豆と豆腐のワカリ天 鮭フレーク	米飯 味噌汁(じゃが芋) 小松菜の煮物 梅干し	米飯 味噌汁(大根葉) 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ	米飯 味噌汁(さつま芋) 塩鮭(朝) 減塩ねりうめ
夕	豚肉の塩だれ炒め 南瓜の煮物 オクラのなめ茸和え	鶏肉の照り焼き 付) アスパラソテー ふるふき大根	玉子サンド(全) 季節のカレー(全) メロンパン(ケア) ブロッコリーのドレ和え	魚のポン酢煮 付) オクラ ワカメとちくわ炒め	おにぎり(わかめ) ちゃんぽん オクラのおかか和 パニラパニラ	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め	魚の味噌煮 付) ジャートキレット かぼちゃ レバニラ炒め
朝	23日	朝	24日	朝	25日	朝	26日	朝	27日	朝	28日	朝	29日
昼	米飯 味噌汁(大根葉) 鳴門煮 ひきわり納豆	米飯 味噌汁(おつゆ駄) 五目玉子焼 ふりかけ(おかか)	米飯 味噌汁(えのき) さつま揚げの煮物 鮭フレーク	米飯 味噌汁(里芋) 大豆五目煮 梅干し	米飯 味噌汁(じゃが芋) キャベツのソテー のり佃煮	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ	米飯 味噌汁(えのき) ヒジキとゴボウの炒め煮 もろみ
夕	豚肉の柳川風 じゃが芋の金平 もずく酢	魚の照り焼き 付) 玉葱のソテー ブロッコリーのかあんかけ	かつ丼 菜の花の白和え 味噌汁(なす) フルーツ(みかん缶)	麦ご飯150g 魚の酒蒸し さつま芋の煮物 かぼちゃの味噌和え	白身魚のステーキ焼き アスパラのバター醤油炒め おろし草のシラス和え	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや	鶏肉のネギソースかけ 付) ピーマンのソテー なめらかこうや
朝	30日	朝	31日	メモ									
昼	米飯 味噌汁(キャベツ) ミニがんもの煮物 ひきわり納豆	米飯 味噌汁(かぼちゃ) 目玉焼き ふりかけ(たらこ)											
夕	魚のバター醤油焼き 付) きこのソテー しゅうまい	鶏肉の塩こうじソテー 付) もやしのソテー ひじきの炒め煮											
朝	31日												
夕	米飯 味噌汁(人参) ゆずゼリー												