

〇〇博 寿 苑 3 月 献 立 表 〇〇

1日あたりの平均栄養値 エネルギー：1651kcal たんぱく質：65g 脂質：42.6g 食塩相当量：7.4g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
朝食	ショコラロール オニオンソテー フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん じゃが芋の旨煮 いんげんのピーナツ和え みそ汁 牛乳	食パン(いちごジャム) 野菜炒め フルーツ缶(みかん) 牛乳	あずき粥 とうがんの煮物 チンゲン菜の胡麻和え 牛乳	ごはん がんもの煮物 春菊のお浸し みそ汁 牛乳	黒豆パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳	
昼食	◎◎ ごはん さわらのチーズ焼き 卵サラダ 豆乳スープ	◎◎ 高菜ごはん 味噌煮込みうどん 小松菜のポン酢和え フルーツ寒天	◎ひな祭り ちらし寿司 厚揚げと筍の煮物 すまし汁 ひなあられ	◎◎ 天津飯 ひじきサラダ ワンタンスープ	◎◎ ごはん 鶏肉のマスタード焼き さつま芋のバター煮 コンソメスープ	◎◎ ごはん 白身魚のごまだれ焼き キャベツの酢の物 みそ汁	
おやつ	フライドポテト ほうじ茶	ミニたい焼き 煎茶	いちごパフロア 甘酒	ミニマフィン 紅茶	バナナカステラ ほうじ茶	白桃ケーキ レモンティー	
夕食	◎ソフト食 ごはん すき焼き風煮 ごぼうサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁	◎ソフト食 ごはん あじのトマトソースかけ カリフラワーのソテー コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 鶏肉の幽庵焼き 里芋の煮ころがし みそ汁	◎ソフト食 ごはん めばるの生姜煮 小松菜とハムの和え物 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 家常豆腐 大根のしそ和え 春雨スープ	
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
朝食	山菜粥 信田巻煮 きんとき豆 牛乳	食パン(マーガリン) ブロッコリーのソテー ポテトサラダ 牛乳	ごはん 小松菜の煮びたし フルーツ(パイン缶) みそ汁 牛乳	イチゴロール カレー風味ソテー マカロニサラダ 牛乳	カニ粥 さつま芋の金平 フルーツ(みかん缶) 牛乳	ごはん 厚揚げの煮物 オクラのポン酢和え みそ汁 牛乳	食パン(りんごジャム) ほうれん草のソテー フルーツ(黄桃缶) 牛乳
昼食	◎◎ カレーライス 福神漬け 海藻サラダ フルーツヨーグルト	◎◎ ごはん さばの塩焼き 卵の花 豚汁	◎味めぐり(山口県) 菜飯 瓦そば 太平 フルーツポンチ	◎◎ ごはん 照り焼きハンバーグ さつま芋の炒め物 すまし汁	◎◎ 親子丼 キャベツの昆布和え みそ汁	◎◎ ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	〇〇 ミートスパゲティ コールスローサラダ ミルクスープ
おやつ	チーズスティックケーキ 紅茶	パウムクーヘン レモンティー	ミルク白あんまん 煎茶	コーヒーゼリー ほうじ茶	ゆずまんじゅう 煎茶	ソフトドーナツ 紅茶	抹茶のパンナコッタ レモンティー
夕食	◎ソフト食 ごはん 筑前煮 おかか和え かきたま汁	◎ソフト食 ごはん スパニッシュオムレツ ピーマンとウイナーソテー コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 鶏チリ チンゲン菜のナムル 中華スープ	◎ソフト食 ごはん たらの磯辺揚げ 茶碗蒸し みそ汁	◎ソフト食 ごはん チャプチェ 餃子 ミルクスープ	◎ソフト食 ごはん あじのねぎ醤油焼き 雷豆腐 みそ汁	◎ソフト食 ごはん ブリ大根 小松菜の白和え すまし汁
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
朝食	ゆかり粥 かぼちゃの和風炒め ひじきのさっぱりサラダ 牛乳	カスタードロール ポークビーンズ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん 厚焼き卵 切り干し大根煮 みそ汁 牛乳	食パン(イチごジャム) キャベツソテー マカロニサラダ 牛乳	たまご粥 なすとピーマンの味噌炒め オクラの胡麻和え 牛乳	ごはん 大根のべっこう煮 フルーツ(白桃缶) みそ汁 牛乳	抹茶食パン ジャーマンポテト フレンチサラダ 牛乳
昼食	◎ホワイトデー クリームライス イタリアンサラダ コンソメスープ	〇〇 ごはん ちゃんこ鍋風 大根の甘酢和え みかんゼリー	◎◎ ごはん 白身魚のフライ 野菜ソテー みそ汁	◎◎ ごはん 鶏肉のマーメレード焼き 南瓜のソテー コンソメスープ	◎◎ 青菜ごはん きつねうどん れんこんの梅肉和え フルーツ寒天	◎◎ ごはん 麻婆豆腐 白菜の中華サラダ わかめスープ	◎春分の日 山菜おこわ かき揚げ 菜の花の湯葉和え 赤だし
おやつ	チョコパイ 紅茶	はちみつケーキ 紅茶	プリン レモンティー	カステラ 煎茶	チーズ蒸しケーキ 紅茶	もみじまんじゅう ほうじ茶	フルーツサンド レモンティー
夕食	◎ソフト食 ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼き 春菊の錦糸和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん あじのごまだれ焼き 小松菜のなめたけ和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん エビ入り製豆腐 れんこんのそぼろ煮 すまし汁	◎ソフト食 チャーハン いんげんのピーナツ和え 中華スープ 杏仁豆腐	◎ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 あっさり和え かきたま汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のトマト煮込み 小松菜のソテー きのこスープ	◎ソフト食 ごはん めばるの煮つけ 卵とじ すまし汁
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
朝食	菜飯粥 れんこんの煮物 昆布豆 牛乳	食パン(マーメレード) スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳	ごはん 厚揚げの甘辛煮 フルーツ(パイン缶) みそ汁 牛乳	北海道ミルクパン ポパイソテー ポテトサラダ 牛乳	しらす粥 かぼちゃの含め煮 アスパラのおかか和え 牛乳	ごはん 信田巻煮 白菜のゆかり和え みそ汁 牛乳	食パン(マーガリン) 肉団子炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳
昼食	◎◎ ごはん 牛肉のオイスター炒め 卵サラダ もやしスープ	◎旬の魚 ごはん 刺身盛り合わせ がんもの煮物 赤だし	◎◎ ごはん 鶏肉のバジル風味焼き 三色の炒め物 コンソメスープ	◎◎ グリーンピースご飯 山菜そば 温泉卵 酢味噌和え	◎無農薬野菜の日 ごはん 鶏肉と長芋の煮物 ほうれん草のきなこ和え みそ汁	◎◎ ごはん さばのみそ煮 大豆の煮物 すまし汁	◎◎ ごはん アジの焼き南蛮漬け 揚げ茄子の煮びたし みそ汁
おやつ	牛乳ケーキ 紅茶	季節のねりきり 煎茶	今川焼 ほうじ茶	栗まんじゅう 煎茶	田舎まんじゅう ほうじ茶	桜蒸しケーキ レモンティー	ミニアメリカンドック ほうじ茶
夕食	◎ソフト食 ごはん 豚肉の梅香焼き 菜の花の辛子和え みそ汁	◎ソフト食 ごはん ポークチャップ ミモザサラダ コンソメスープ	◎ソフト食 ごはん 白身魚の揚げ煮 炒り豆腐 みそ汁	◎ソフト食 ごはん つくねの野菜あんかけ オクラのサラダ 中華スープ	◎ソフト食 ごはん さわらのバター焼き 切り干し大根の炒め物 みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 れんこんサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 千草焼き きんぴらごぼう すまし汁
	28(日)	29日	30日	31日	卒業証書		
朝食	梅粥 大根の煮物 いんげんのかニ和え 牛乳	イエローロール オムレツ フルーツ(パイン缶) 牛乳	ごはん 里芋の煮ころがし 菜の花のごま和え みそ汁	食パン(マーメレード) 野菜炒め フルーツ(白桃缶) 牛乳			
昼食	◎◎ ごはん 肉じゃが ブロッコリーの辛子マヨ和え みそ汁	◎◎ ごはん ぶりの西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	◎◎ ごはん ホイコーロー ナムル 中華スープ	◎◎ ごはん たらのマリネ ジャーマンポテト トマトスープ			
おやつ	たい焼きクリーム レモンティー	さとうきびまんじゅう ほうじ茶	抹茶まんじゅう 煎茶	◎お誕生日ケーキ ヘーゼルナッツ&モカケーキ 紅茶			
夕食	◎ソフト食 菜飯 揚げだし豆腐 春雨の酢の物 すまし汁	◎ソフト食 ごはん 肉団子の照り煮 えびとカリフラワーのサラダ みそ汁	◎ソフト食 ごはん 鶏肉のレモン蒸し じゃこピーマン 豆腐スープ	◎ソフト食 ごはん すき焼き風煮 ごぼうサラダ みそ汁			

*都合により献立を変更することがあります。