

2024

令和6年

3月 献立表



金

土

1日

2日

朝					パン コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ ジャム 牛乳 牛乳 天丼 ふろふき大根 ごま和え 漬物(桜大根) お吸い物(つみれ)	雑炊 春雨の卵とじ 和え物 漬物 乳酸菌飲料
昼					御飯 野菜炒め 揚げ出し豆腐 酢の物 青りんごゼリー 味噌汁 	御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根) 肉じゃが ひじきサラダ フルーツ 味噌汁
夕					御飯 パサの和風ムニエル 付け合わせ 大豆と昆布の煮物 お浸し フルーツ 味噌汁	御飯 赤魚の長芋煮し 五目ひじき 酢の物 漬物 味噌汁

朝	御飯 味噌汁 含め煮 味噌汁 ふりかけ 牛乳 <松花堂弁当> ちらし寿司 かき揚げ 天つゆ 照り焼きチキン 筑前煮 ポテトサラダ 辛子和え 茶碗蒸し デザート お吸い物 	御飯 味噌汁 ひじきの煮物 磯和え ふりかけ 牛乳 おかめうどん だし おにぎり 磯香フライ 生姜醤油和え フルーツ 	パン コーンポターージュ ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ジャム 牛乳 十五穀米御飯 さばのみそ煮 付け合わせ 切干大根の炒め煮 梅肉和え 漬物 お吸い物	雑炊 ししゃも お浸し 漬物 乳酸菌飲料 サンドイッチ カニクリームフライ ポテトサラダ コンソメスープ 野菜ゼリー 	御飯 味噌汁 切干大根煮 おかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 銀鱈の佃煮焼き 付け合わせ いか大根 錦糸かけ 煮豆 味噌汁	パン パンプキンスープ フィッシュセージと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳 醤油ラーメン おにぎり 鶏肉の唐揚げ ナムル フルーツ 	雑炊 はんぺんの卵とじ 和え物 漬物 乳酸菌飲料
朝	御飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 味噌汁 ふりかけ 牛乳 御飯 さばの竜田揚げ 付け合わせ 切干大根の炒め煮 菜種和え 煮豆 お吸い物	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳 山かけそば そばだし おにぎり 揚げ出し豆腐 ピーナッツ和え ぶどうゼリー	パン コンソメスープ スクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム 牛乳 御飯 あじのムニエル 付け合わせ ビーフソテー 酢味噌和え フルーツ お吸い物	雑炊 春雨の卵とじ お浸し 漬物 乳酸菌飲料 御飯 さばの塩焼き 付け合わせ(大根) きんぴらレンコン 青菜と沢庵の和え物 煮豆 味噌汁	御飯 味噌汁 炒り豆腐 ごま和え あみえび佃煮 牛乳 黄金レタスかに炒飯 焼売 ピーナッツ和え わかめスープ 季節デザート	パン コーンポターージュ オムレツ 豆サラダ ジャム 牛乳 水名湯だより すもじ たけのこの山椒煮 和え物 セリ(オレンジ) 肉汁	雑炊 ししゃも 和え物 漬物 乳酸菌飲料 きつねうどん だし おにぎり はんぺんフライ 中華和え フルーツポンチ
朝	御飯 味噌汁 切干大根煮 和え物 味噌汁 ふりかけ 牛乳 御飯 パサの味噌マヨ焼き 付け合わせ ジャーマンポテト もずくの生姜酢 野菜ゼリー 味噌汁 	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 鶏胸の香味ソースかけ 付け合わせ 揚げと里芋の煮物 桜海老との白菜和え物 フルーツ お吸い物	パン パンプキンスープ スクランブルエッグ マカロニサラダ ジャム 牛乳 カレー風味ピラフ ホタテ風味フライ 盛合わせサラダ マスカットのゼリー わかめスープ	雑炊 温泉卵 和え物 漬物 乳酸菌飲料 炊き込み御飯 たらこの磯辺揚げ 付け合わせ 豆そぼろの炒り煮 おかか和え 漬物 お吸い物	御飯 味噌汁 含め煮 和え物 漬物 牛乳 御飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 華風卵とじ 胡瓜の酢の物 フルーツ お吸い物	パン コンソメスープ ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳 御飯 さばの五目あんかけ 含め煮 梅肉和え 煮豆 かきたま汁	雑炊 ししゃも お浸し あみえび 乳酸菌飲料 マーポー丼 餃子 ポテトサラダ フルーツ わかめスープ
朝	御飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 味噌汁 ふりかけ 牛乳 御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ テンゲン菜と海老の炒め物 ひじきのレシク和え 漬物 お吸い物	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 豆腐とれんこんのつくね焼き 付け合わせ 金平ごぼろ 糸こんにゃくの真砂和え あみえび 味噌汁	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ ジャム 牛乳 御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ きんぴらレンコン お浸し 煮豆 味噌汁	雑炊 ししゃも 和え物 漬物 乳酸菌飲料 御飯 金目鯛のおろし煮 付け合わせ 卵とじ 和え物 漬物 お吸い物	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 漬物 ふりかけ 牛乳 御飯 あじの青のりピカタ 付け合わせ がんものおろし煮 なめたけ和え 漬物 お吸い物	パン コーンポターージュ スクランブルエッグ 南瓜サラダ ジャム 牛乳 御飯 肉うどん つゆ(うどん) おにぎり コロッケ ちらし和え フルーツ	雑炊 だし巻き卵 和え物 漬物 乳酸菌飲料 牛丼 ひじきの煮物 おかか和え フルーツ お吸い物
朝	御飯 味噌汁 高野の含め煮 和え物 味噌汁 ふりかけ 牛乳 御飯 豚肉の生姜焼き 付け合わせ テンゲン菜と海老の炒め物 ひじきのレシク和え 漬物 お吸い物	御飯 味噌汁 うの花 おかか和え ふりかけ 牛乳 御飯 牛肉の柳川風 含め煮 切干大根の炒め煮 もずくの生姜酢 漬物 味噌汁	パン コンソメスープ オムレツ ポテトサラダ ジャム 牛乳 御飯 海老のさつま揚げ風 付け合わせ きんぴらレンコン お浸し 煮豆 味噌汁	雑炊 ししゃも 和え物 漬物 乳酸菌飲料 御飯 金目鯛のおろし煮 付け合わせ 卵とじ 和え物 漬物 お吸い物	御飯 味噌汁 炒り豆腐 和え物 漬物 ふりかけ 牛乳 御飯 豚肉と野菜のみそ炒め じゃこじゃが なめたけ和え 煮豆 お吸い物	パン コンソメスープ ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳 御飯 パサの和風ムニエル 付け合わせ 大根のかにあんかけ 和え物 漬物 味噌汁	雑炊 赤魚の梅煮 付け合わせ 大根の炒り煮 レシク和え 漬物 味噌汁

都合により、やむを得ずメニュー内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

介護付有料老人ホーム
サンリベラル
Sun Liberal 道後