

令和5年 3月 喜 望 園 献 立 表

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食				白粥 大根と里芋のそぼろあん チーズ入り磯辺かまぼこ しば漬け	茶粥 ふわとろスクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮	白粥 根菜入りつくね わかめと玉ねぎのツナサラダ 青しそきゅうり漬け	チーズフレンチ プリン 果汁100%ジュース
昼食				御飯 赤魚のトマトカレー煮 茄子の吉野煮 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(わかめ)	おにぎり わかめうどん(温) レバーの生姜煮	ちらし寿司 白菜のうま煮 清汁(なめこ)	御飯 メンチカツ 煮豆 チーズと黒胡椒のキャベツサラダ みそ汁(ほうれん草) ヤクルト
夕食				御飯 牛肉の甘辛 ビーフン カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(ソフト、えのき)	御飯 白身魚のムニエル さつま芋の甘煮 ハム入りマカロニサラダ みそ汁(じゃが芋)	御飯 肉じゃが 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(キャベツ)	御飯 さばの塩焼き(50g) 厚焼き卵(クックデリ) みかんなます みそ汁(はんぺん)
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	茶粥 肉団子の照り焼き オクラとろろ 大根としその実の漬物	白粥 厚揚げの野菜あんかけ きんぴらごぼう しば漬け	チョコツイスト グングンソーセージ 果汁100%ジュース	茶粥 厚焼玉子 ひじき煮 青しそきゅうり漬け	白粥 肉団子のケチャップ煮 マッシュポテト	茶粥 ぶりのみりんしょうゆ焼き 切り干し大根の煮物 刻みすぎき	北海道十勝あんぱん 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース
昼食	豚丼(甘辛ダレ) 人参とわかめの土佐煮 みそ汁(なす)	御飯 さわらの塩焼き 切り干し大根とベーコンのスープ おからとツナのサラダ みそ汁(なめこ)	御飯 おろしハンバーグ ほうれん草と玉ねぎのソテー 春雨サラダ みそ汁(豆腐)	御飯 にんじんの山椒煮 豆乳がんもの含め煮 キャベツとコーンのおかかお浸し 清汁(なめこ)	おにぎり 肉そば みかんなます	御飯 一口とんかつ キャベツのコンソメ煮 スパゲティーサラダ みそ汁(もやし)	御飯 赤魚の西京焼き 春雨の五目炒め 山芋とろろ(だし入り) かき玉わかめスープ ヤクルト
夕食	御飯 白身魚のピカタ マカロニのトマトソース炒め キャベツのマリネ みそ汁(大根)	御飯 たまごてコロッケ 具沢山野菜の煮込み 豆とコーンのオーロラソース和え みそ汁(ほうれん草)	御飯 さばの照り焼き さつま芋の甘煮 小松菜のわさび和え みそ汁(厚揚げ、えのき)	御飯 鶏肉の西京焼き マカロニのチーズクリーム 刻み大根の梅肉和え みそ汁(かにかま)	御飯 いわしの梅煮 切り昆布と油揚げの煮物 きゅうりの胡麻和え みそ汁(エリンギ)	御飯 えび団子と白菜の中華あん しゅうまい 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(ソフト)	トマトとチキンのキーマカレー 豆腐ナゲット
	12	13	14	15			
朝食	白粥 高野豆腐の卵とじ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ しば漬け	茶粥 焼きさば 人参とわかめの土佐煮 柚子白菜	プルコギマヨ プリン 果汁100%ジュース	白粥 肉団子の照り焼き 山芋とろろ(だし入り) 金時豆			
昼食	御飯 鶏つくねと大根の煮物 卵の花 ほうれん草の胡麻和え みそ汁(わかめ、じゃがいも)	親子丼 茄子の吉野煮 赤みそ汁(えのき)	御飯 鶏ももの唐揚げ カリフラワーの豆乳クリーム和え わかめと玉ねぎのツナサラダ みそ汁(白菜)	おにぎり ソース焼きそば 人参と蒸し鶏のサラダ みそ汁(わかめ、じゃがいも)			
夕食	御飯 白身魚のケチャップ煮 ひじき煮 粒マスタード入りポテトサラダ みそ汁(小松菜、かまぼこ)	御飯 ワイン香るデミグラスソースハン マッシュポテト キャベツのマリネ コンソメスープ(ソフト)	御飯 タラの和風あんかけ さつま芋の甘煮 刻み大根の梅肉和え わかめスープ	御飯 にんじんの柚子すだちおろし煮 小松菜とうす揚げの煮びたし ひじきのサラダ みそ汁(玉ねぎ)			

3月 喜 望 園 献 立 表

	日	月	火	水	木	金	土
					16	17	18
朝食					茶粥 野菜とマカロニのコンソメ煮 ごぼうサラダ	白粥 ひじきと枝豆の寄せ揚げ キャベツと薄揚げの煮びたし 青しそきゅうり漬け	栃木とちおとめ苺クリームパン グングンソーセージ 果汁100%ジュース
昼食					御飯 銀ひらすの西京焼き 切り干し大根の煮物 きゅうりの胡麻和え みそ汁(そーめん)	三色丼(鶏そぼろ、茹でほうれん 根菜サラダ みそ汁(巻麩)	御飯 ボークチャップ 煮豆 コーン入りコールスローサラダ みそ汁(なめこ、巻き麩) ヤクルト
夕食					御飯 マーボー茄子 ビーフン おくらと長芋の和え物 コンソメスープ(ソフト)	御飯 いわしの山椒煮 豆乳がんもの含め煮 カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(じゃが芋)	御飯 天然ぶりの照焼き ほうれん草と玉ねぎのソテー 大根と胡麻のポン酢和え お吸い物(とろろ昆布)
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	茶粥 根菜入りつくね オクラとろろ 大根としその実の漬物	白粥 厚焼玉子 小松菜とうす揚げの煮びたし しば漬け	塩バニラ 6p チーズ+代6 果汁100%ジュース	茶粥 ぶりのみりんしょうゆ焼き 切り昆布と油揚げの煮物 柚子白菜	白粥 ふわとろスクランブルエッグ マカロニのトマトソース炒め	茶粥 大根と里芋のそぼろあん 卵の花 青しそきゅうり漬け	とろけるマヨチーズパン プリン 果汁100%ジュース
昼食	おにぎり 醤油ラーメン(野菜・豚肉) チーズ入り磯辺かまぼこ	御飯 白身魚のフライ キャベツのコンソメ煮 粒マスタード入りポテトサラダ 豆腐とカニのスープ	海老入りかき揚げ丼 みかんなます みそ汁(えのき、麩)	御飯 肉団子の中華あん 厚焼き卵(クックデリ) きゅうりの胡麻和え みそ汁(わかめ)	御飯 チーズ入りチキンカツ 切り干し大根とベーコンのスープ カリフラワーのマリネ みそ汁(じゃが芋)	御飯 さわらの幽庵焼き 茄子の吉野煮 おくらと長芋の和え物 みそ汁(キャベツ)	牛丼 レンコンの梅おかかマヨサラダ みそ汁(なす) ヤクルト
夕食	御飯 にしんの蒲焼き 春雨の五目炒め ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁(ソフト、えのき)	御飯 豆腐ハンバーグ 人参とわかめの土佐煮 ハム入りマカロニサラダ みそ汁(白菜、あげ)	御飯 いわしの生姜煮 人参しりしり 三色豆のツナマヨサラダ みそ汁(じゃが芋)	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草と玉ねぎのソテー さつま芋とりんごのコンポート みそ汁(ソフト、えのき)	御飯 あじの漬け焼きごま風味 きんぴらごぼう キャベツとコーンのおかかお浸し みそ汁(ほうれん草)	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き 煮豆 カリフラワーと小松菜のお浸し みそ汁(はんぺん)	御飯 さばの味噌煮(白) ひじき煮 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁(大根)
	26	27	28	29	30	31	
朝食	白粥 厚揚げの野菜あんかけ わかめと玉ねぎのツナサラダ 金時豆	茶粥 根菜入りつくね 切り干し大根の煮物 しば漬け	シュガーバターコッペ グングンソーセージ 果汁100%ジュース	白粥 厚焼玉子 きんぴらごぼう 北海道産昆布の佃煮	茶粥 ウインナーと野菜のカレー煮 三色豆のツナマヨサラダ	白粥 焼きさば ひじき煮 青しそきゅうり漬け	
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 豆乳がんもの含め煮 刻み大根の梅肉和え みそ汁(なめこ)	オムライス カリフラワーとブロッコリーのペ みそ汁(ほうれん草)	御飯 天然ぶりの照焼き 人参とわかめの土佐煮 小松菜のわさび和え みそ汁(厚揚げ、えのき)	ピビンバ(鶏そぼろ、ナムル) しゅうまい みそ汁(玉ねぎ)	御飯 さわらの西京焼き 茄子の吉野煮 みかんなます みそ汁(ソフト)	おにぎり たまごうどん(温) チーズ入り磯辺かまぼこ	
夕食	御飯 チキンステーキ マッシュポテト コーン入りコールスローサラダ みそ汁(里芋)	御飯 にしんの生姜煮 さつま芋の甘煮 春雨サラダ みそ汁(豆腐)	御飯 かぼちゃのコロッケ 具沢山野菜の煮込み キャベツと青さのナムル 清汁	御飯 カレイの中華あんかけ ビーフン オクラとろろ みそ汁(もやし)	御飯 ハンバーグ(チーズソース) マカロニのトマトソース炒め キャベツのマリネ みそ汁(エリンギ)	御飯 鶏の照り焼き キャベツと薄揚げの煮びたし 切り干し大根のハニーピクルス みそ汁(かにかま)	