

メニュー（4料理）

令和 5年 3月 【 常食 A 】

| | 日 | 月 | 火 | 水 1日 | 木 2日 | 金 3日 | 土 4日 |
|---|---|--|---|---|--|---|--|
| 朝 | | | | 雑炊(サケ) 肉団子と野菜の煮物 コーヒ-牛乳 | 食パン ジャム ポトフ 牛乳 | パン(ミニストロベリーツイスト) 納豆草の卵炒め 牛乳 | なつかしーあんパン カリフラワーのサゲ 牛乳 |
| 昼 | | | | 御飯 チキンクリームチュー ほうれん草の炒め物 フルーツポンチ | 御飯 豚肉の生姜焼 付合せ(キャベツ) 切干大根と大豆の煮物 | 散らし寿司 炊き合せ ビーヨーグルト 茶碗蒸 | 御飯 魚の煮付け(たら) ビーマンと茸の炒め物 大根のサゲ |
| 夕 | | | | 御飯 魚の照焼(ブリ) 付合せ レコンのきんぴら | 御飯 豆腐のかあんかけ インゲンの辛子和え フルーツリゴ缶 | 御飯 牛肉とブロッコリーの炒め物 南瓜の含め煮 ふりかけ(ケチャ) | 御飯 鶏肉のチーズ焼 付合せ ひじきの煮物 |
| | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 |
| 朝 | パン(イロ-ロール) キャベツの炒め物 牛乳 | パン(はちみつぶんぶん) スパゲティ-サゲ 牛乳 | 食パン ジャム インゲンとサゲの炒め物 牛乳 | 雑炊(サケ) 竹輪と野菜の炒り煮 コーヒ-牛乳 | 食パン ジャム スクランブルエッグ 牛乳 | パン(ミルクツイスト) ブロッコリーのチーズサゲ 牛乳 | パン(カスタードクリームパン) コンニャク煮 牛乳 |
| 昼 | 御飯 肉団子の酢豚風 チゲンサイとわかめの炒め物 ゼンマイのナムル | 御飯 魚の粕漬焼(サケ) 付合せ 卵とじ | シーフードカレーライス 付合せ ブロッコリーのサゲ | 御飯 他人煮(牛肉) 菜の花とわかめの炒め物 フルーツヨーグルト | わかめ御飯 味噌ラーメン インゲンのゴマ和え りんごヨーグルト | 御飯 ポークチャップ 付合せ 蓮根の洋風煮 | 御飯 魚の和風ムニエル(ホキ) 付合せ ふきのおかか煮 |
| 夕 | 御飯 魚の漬け焼き(鯖) 付合せ インゲンとサミの胡麻和え | 御飯 鶏の治部煮 キャベツとわかめの酢の物 鯛味噌 | 御飯 ポークビーンズ キャベツのサゲ ふりかけ(リゴマ) | 御飯 魚の焼き浸し(アジ) ポテトサゲ 煮豆(金時豆) | 御飯 揚げ豆腐 春菊のビーナス和え フルーツミカン缶 | 御飯 海老と野菜の卵炒め 春雨サゲ いりこ味噌 | 御飯 鶏肉のマーマレード照焼 付合せ 小松菜のわさび和え |
| | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 |
| 朝 | パン(ミニ山ショウガ-) カリフラワーとインオ-のソテー 牛乳 | パン(ミニ黒糖ツイスト) 玉子サゲ 牛乳 | 食パン ジャム 青梗菜とベーコンの炒め物 牛乳 | 中華粥(シラス) 肉団子の煮物 コーヒ-牛乳 | 食パン ジャム キャベツとハムのソテー 牛乳 | パン(モンパン) ほうれん草のサゲ 牛乳 | パン(クリームエスカルゴ) トマト煮 牛乳 |
| 昼 | 御飯 肉じゃが(牛肉) ビーマンとちくわの炒め煮 春菊のくるみ和え | 御飯 魚の塩焼(ホタテ) 青梗菜・サマ揚の煮浸し 白菜の酢の物 | 御飯 牛肉と里芋の煮物 スパゲティ-の炒め物 真砂和え | カツカツライス メンチカツ イタリヤサゲ パン・キンズ-ブ | 御飯 魚の味噌煮(サバ) オムレツと揚げの卵とじ サマ芋のサゲ | 三色丼 なすの煮物 ブロッコリーのゴママヨネーズ和え すまし汁(トロコング・ナルト) | 御飯 魚の唐揚げ野菜あんかけ ひじきの煮物 白和え |
| 夕 | 御飯 蒸魚の茸あんかけ(サ) 納豆草の白和え フルーツ・白桃缶 | 御飯 豚肉のマスタードソテー 付合せ(ブロッコリー) モヤシのサゲ | 御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 小松菜のナムル ふりかけ(サ) | 御飯 魚の野菜蒸(タラ) ほうれん草の辛子和え 煮豆(うぐいす豆) | 御飯 豚肉・青梗菜オスターソース カリフラワーのサゲ フルーツ・パン缶 | 御飯 魚の生姜焼(しいら) 付合せ 人参シリシリ | 御飯 筑前煮 納豆草とサゲのサゲ のりの佃煮 |
| | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 |
| 朝 | パン(チョコカスター) 卵炒め 牛乳 | パン(ミニ抹茶ツイスト) トマトソースサゲ 牛乳 | 食パン ジャム ジャーマンポトフ 牛乳 | 雑炊(鶏) ハンバーグと野菜の煮物 コーヒ-牛乳 | 食パン ジャム キャベツのサゲ 牛乳 | パン(小山型パン) スクランブルエッグ 牛乳 | パン(シュガーバターココ) コンニャク煮 牛乳 |
| 昼 | 御飯 牛肉とエリンギの香味炒め 高野豆腐のみぞれ煮 白菜のレモン和え | 御飯 魚の幽庵焼(ブリ) 付合せ 炒り豆腐 | 御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 青梗菜の煮浸し モヤシのポン酢風味和え | 御飯 魚のムニエル(アジ) 付合せ 白菜の洋風煮 | 御飯 八宝菜 さつま芋のレーズン煮 杏仁フルーツ | 魚の葱味噌焼 すまし汁 水羊羹 | 御飯 カントー風チキン 付合せ ビーマンとジャコの煮物 |
| 夕 | 御飯 スパイン風ムレツ 付合せ 春菊のくるみ和え | 御飯 豆腐のチャンプル 南瓜の含め煮 鯛味噌 | 御飯 魚の塩焼(さわら) 付合せ ぜんまいの煮物 | 御飯 牛肉と牛蒡の生姜煮 おろし和え 煮豆(黒豆) | 御飯 魚の煮付け(ハル) モヤシのビーナス和え フルーツ・マンゴ缶 | 御飯 ハンバーグ 付合せ サマ芋サゲ | 御飯 千草焼卵 付合せ インゲンの辛子酢味噌和え |
| | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | |
| 朝 | パン(黒糖ロール) ブロッコリーとハムの炒め物 牛乳 | パン(ミニショウガツイスト) ポテトサゲ 牛乳 | 食パン ジャム 納豆草とコンのソテー 牛乳 | 雑炊(刺身) 薩摩揚げと青梗菜の煮物 コーヒ-牛乳 | 食パン ジャム スクランブルエッグ 牛乳 | パン(季節のジャムパン) 野菜のクリーム煮 牛乳 | |
| 昼 | 御飯 豚肉と根野菜の煮物 さつま芋のきんぴら 小松菜のなめ茸和え | 御飯 麻婆豆腐 なすの煮物 モヤシの中華サゲ | 麦御飯 魚のおろし煮(たら) 小松菜とえびの炒め物 とろろ | ゆかりごはん 山菜そば(温) 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのゴマ和え | 御飯 鶏肉と厚揚げのゆず胡椒炒め 青梗菜の煮浸し カリフラワーとコンのサゲ | 御飯 豚肉の生姜焼 付合せ インゲンとちくわの煮物 | |
| 夕 | 御飯 魚のマヨネーズ焼(サ) 付合せ 切干大根の炒り煮 | 御飯 鶏肉の塩麹焼 付合せ 卵の花の煮物 | 御飯 豚肉玉 冬瓜の煮物 ふりかけ(リカサ) | 御飯 牛肉と野菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 煮豆(金時豆) | 御飯 魚の梅照焼(しいら) 付合せ パン・ポテトサゲ | 御飯 魚の煮付け(サ) ビーマンの炒め物 ふりかけ(サ) | |