

〇〇2022年3月サ高住献立一覧表〇〇

		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
朝		おつゆ麩	玉子	巻き麩	油揚げ	おつゆ麩	おつゆ麩
昼食		お赤飯 松風焼き ごぼうサラダ (ひじきの炒め煮) 味噌汁(なめこ)	ご飯 さんまの塩焼き ぜんまいの炒め煮 (ほうれん草のおかか和え) 味噌汁(もやし)	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 根菜サラダ (かぼちゃの煮物) 味噌汁(豆腐)	中華の日 ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ (揚げ餃子) 玉子の中華スープ	【ひな祭り行事食】 	焼き飯 シューマイ わかめの中華スープ
	夕食	ご飯 牛肉の野菜炒め 里芋の煮物 玉子豆腐 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 スパニッシュオムレツ イタリアンミックス野菜 ポテトサラダ コンソメスープ(ウインナー)	ご飯 ポトフ スパゲッティサラダ 果物 コーンスープ	ご飯 牛肉と豆腐の卵とじ ひじき煮 キャベツとコーンのおかか浸し 味噌汁(なすび)	ご飯 おでん風煮物 やみつき彩り白菜漬け ごま豆腐 すまし汁(そうめん)	
朝	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
朝	おつゆ麩	玉子	巻き麩	油揚げ	おつゆ麩	玉子	玉子
昼食	井の日 天津飯 チンゲン菜のごま和え (スナップエンドウと蒸し鶏の炒め物) 味噌汁(そうめん)	ご飯 鶏の香ばし焼き 根菜サラダ (白菜と油揚げの煮びたし) 味噌汁(じゃがいも)	炊き込みご飯 あじの香味ソース煮 冬瓜のそぼろあんかけ (ちくわのおおさ炒め) 味噌汁(なめこ)	中華の日 ご飯 手作り唐揚げ ポテトサラダ (シューマイ) もやしの中華スープ	ひじきと豆腐の野菜揚げ 5品目の彩り白和え (アスパラとウインナーのソテー) 味噌汁(豆腐)	手作りチーズハンバーグ 白桃プリン (かにクリームコロッケ) コーンスープ	ミートソーススパゲッティ ツナのサラダ コンソメスープ
	夕食	ご飯 えび団子と白菜の中華あん やわらか鶏肉の天ぷら きゅうりとねぎの塩だれ和え 味噌汁(玉子・玉ねぎ)	ご飯 筑前煮 豆腐のカニカマあんかけ 小松菜の磯辺和え すまし汁(しいたけ)	ご飯 えびかつ ナポリタン 果物 コーンスープ	ご飯 ぶり大根 卵の花 ブロッコリーのごおかかマヨ和え 味噌汁(さつまいも)	ご飯 鶏肉とピーマン炒め物 大根と厚揚げの煮物 白菜のポン酢和え 味噌汁(なすび)	ご飯 すき焼き風煮物 枝豆のふわふわ豆腐揚げ 春菊のごま和え すまし汁(そうめん)
朝	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
朝	巻き麩	油揚げ	おつゆ麩	玉子	巻き麩	油揚げ	巻き麩
昼食	井の日 牛丼 かぼちゃの煮物 (モロヘイヤのお浸し) 味噌汁(そうめん)	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 切り干し大根の煮物 (黒酢春雨サラダ) 味噌汁(もやし)	混ぜご飯 豚肉の野菜炒め物 ブロッコリー の胡麻ドレ和え (コーンコロッケ) 味噌汁(なめこ)	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 豆と豆乳のサラダ (厚揚げと小松菜の煮物) 味噌汁(じゃがいも)	中華の日 ご飯 酢鶏の甘酢 春巻き (豆苗のナムル) 春雨の中華スープ	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え (枝豆のふわふわ豆腐揚げ) 味噌汁(キャベツ・ちくわ)	貝たくさんチキンカレー 玉子サラダ コンソメスープ(ベーコン)
	夕食	ご飯 豚の甘辛煮 人参しりしり オクラと長芋の和え物 すまし汁(しいたけ)	ご飯 鶏肉のクリームシチュー かぼちゃのサラダ 果物 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 いわしの梅煮 高野豆腐の卵とじ ナスの揚げびたし 味噌汁(しめじ)	ご飯 ロールキャベツのコンソメ煮 マカロニサラダ コーヒーゼリー トマトスープ	さわらの塩こうじ漬け焼き 肉じゃが 長芋とオクラの梅和え 味噌汁(さつまいも)	ご飯 さけの塩焼き レパアの生煮 茎わかめのさっぱり和え すまし汁(豆腐)
朝	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	おつゆ麩	玉子	巻き麩	おつゆ麩	油揚げ	玉子	巻き麩
昼食	井の日 山かけネギとろ井 小松菜と厚揚げの煮物 (みかん缶) 味噌汁(なすび)	ご飯 豆腐ハンバーグ きゅうりとちくわの和風マヨ和え (蒸し鶏とピーマンのソテー) コンソメスープ(玉子)	炊き込みご飯 鯖の塩焼き いんげんのピーナッツ和え (じゃがいもの煮物) すまし汁(そうめん)	中華の日 ご飯 えびのチリソースかけ ぜんまいのナムル (水餃子) わかめの中華スープ	ご飯 牛肉の焼肉風炒め 5品目の彩り白和え (白菜とツナの煮浸し) すまし汁(シイタケ)	ご飯 白身魚のクリームソースかけ コールスローサラダ (ポテトフライ) コンソメスープ(ウインナー)	お好み焼き きゅうりの酢の物 味噌汁(豆腐)
	夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 きゅうりの酢の物 すまし汁(豆腐)	ご飯 貝たくさん水餃子スープ 牛肉のオイスター炒め ごぼうサラダ コーンスープ	ご飯 鶏もも肉のソテー マトソース ポテトサラダ 果物 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 さけの幽庵焼き 小松菜と薄揚げの煮浸し スパゲッティサラダ 味噌汁(なすび)	ご飯 麻婆ナス 炒り豆腐 きゅうりとねぎのねぎ塩だれ和え 味噌汁(玉子)	ご飯 ふんわり豆腐の炊き合わせ アスパラとウインナーのソテー 菜の花のごま和え 味噌汁(玉子・玉ねぎ)
朝	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)			
朝	おつゆ麩	玉子	油揚げ	おつゆ麩			
朝	井の日 麻婆丼 いんげんのピーナッツ和え (クリーミーコロッケ) 味噌汁(なすび)	ご飯 白身魚の味噌マヨチーズ焼き コールスローサラダ (ジャーマンポテト) トマトスープ	混ぜご飯 鶏肉と野菜の炒め物 かぼちゃコロッケ (ブロッコリーとカニカマ の胡麻ドレ和え) 味噌汁(じゃがいも)	ご飯 さばの生姜煮 きゅうりの酢の物 (かぼちゃの煮物) 味噌汁(豆腐)			
夕食	ご飯 ほっけの塩焼き 彩り卵とじ 菜の花のぬた和え 味噌汁(さつまいも)	ご飯 サイコロステーキ ブロッコリーのコロッケ 根菜サラダ 玉子スープ(コンソメ)	ご飯 赤魚西京焼き 冬瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し すまし汁(しいたけ)	ご飯 豚ロースピカタ トマトのチーズ包み揚げ かぼちゃサラダ コーンスープ			