

献立表

現場：まごころタウン  
 献立種類：常食（個別献立）  
 期間：2021/3/1～2021/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝食		米飯180g 筑前煮 オクラとひじきの和え物 高菜ちりめん 味噌汁 牛乳	米飯180g 肉団子 切昆布と油揚げのおかか煮 湯葉ちりめん山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180g キャベツのケチャップ炒め 切干大根の炒め煮 しそ昆布 吸い物 牛乳	米飯180g 温泉卵 モロヘイヤ辛子和え 黒豆 味噌汁 牛乳	米飯180g ウィンナーと野菜の炒め物 キャベツとカニカマのサラダ 小魚の山椒風味 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 海老団子と野菜の炒め煮 ちりめんおろし はりはり漬 味噌汁 牛乳
昼食		米飯180g 鯖の味噌煮 ごぼうの鶏そぼろ和え 胡瓜とホタテの酢の物 吸い物	米飯180g あじ塩焼き バナナ さつまいものきんぴら 吸い物	ひな祭りメニュー	青豆ごはん ニシンのみぞれ煮 エリンギのチーズしょうゆ焼き ツナサラダ 吸い物	米飯180g チーズインハンバーグ 甘夏みかん缶 カリフラワーサラダ コンソメスープ	米飯180g 鮭のしそたま焼き 厚揚げのそぼろあん 桃の缶詰 中華スープ
夕食		米飯180g 豚肉のトマトソース 高野豆腐の飾り煮 味噌汁	米飯180g かぼちゃコロッケ ほうれん草辛子和え 味噌汁	米飯180g 鶏もも肉のネギ塩ダレ おくらと湯葉のお浸し 味噌汁	米飯180g 彩り野菜とチキンのクリーム煮 コーンスローサラダ コンソメスープ	米飯180g いわしの紀州煮 胡瓜とじゃこの梅しそ和え 味噌汁	米飯180g 牛肉と野菜の洋風煮 ツナポテトサラダ コンソメスープ
3時		ストロベリーケーキ	クレープ（いちご）	甘酒&饅頭	プチシュー	原宿ドッグ	白饅頭
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 カラフルピクルス しそ昆布 味噌汁 牛乳	米飯180g 大葉入り豆腐団子 きのこ入金平牛蒡炒め うずら豆 味噌汁 牛乳	米飯180g ミートオムレツ キャベツの和え物 広島菜漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 肉団子 切昆布と油揚げのおかか煮 湯葉ちりめん山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180g 白菜とさつま揚げの煮浸し 青菜と紫蘇の実和え しょうがの甘辛煮 味噌汁 牛乳	米飯180g 黒はんぺんの煮物 おさつサラダ 胡瓜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g 和風とろろ卵 もずく酢 白菜漬 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g カレイの照り焼き 納豆 しめじと小松菜のポン酢和え 吸い物	米飯180g 豚肉のみぞれ和え 青菜と紫蘇の実和え 杏仁豆腐 味噌汁	ナポリタン キャベツとヤングコーンの炒め物 和風ゆずゼリー	米飯180g あじ塩焼き いちご 里芋の煮っころがし 吸い物	米飯180g チキン南蛮 長芋と胡瓜のサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	チャーハン 麻婆豆腐 洋梨の缶詰 春雨サラダ 中華スープ	米飯180g はんぺんチーズサンド ごぼうサラダ ポークビーンズ コンソメスープ
夕食	米飯180g 鶏つくね 紫玉ねぎのサラダ 味噌汁	米飯180g 鯖の香味焼 肉じゃが 味噌汁	米飯180g 筍と豚肉の柚子胡椒炒め 紅白なます 味噌汁	米飯180g 豆腐ステーキ枝豆あん キャベツのマヨサラダ 味噌汁	米飯180g 鯖の煮付け 大豆とひじきの煮物 豚汁	米飯180g タンドリーチキン 人参とコーンのサラダ コンソメスープ	米飯180g 赤魚の煮付け 分葱の酢味噌和え 吸い物
3時	チョコレート饅頭	ケーキ	蒸しケーキ（黒糖）	レモンケーキ	たいやき	クリームコンフェ	コーヒーゼリー
	14	15	16	17	18	19	20
朝食	米飯180g ししゃも ゆず皮入りほうれん草 うぐいす豆 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 炒り豆腐 ほうれん草ごま和え 漬物（たくあん） 味噌汁 牛乳	米飯180g サケの塩焼き 青菜ピーナツ和え 昆布の山椒風味 味噌汁 牛乳	米飯180g 厚揚げのきのこあんかけ ポテトサラダ しば漬 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 高野豆腐の煮物 野菜マリネ おなか畑煮 コンソメスープ 牛乳	米飯180g えびしゅうまい チンゲン菜と竹輪の胡麻和え 大根としその実の漬物 中華スープ 牛乳	米飯180g カニ玉 おくらと胡麻和え 高菜ちりめん 味噌汁 牛乳
昼食	米飯180g スパニッシュオムレツ オクラとコーンのくずやっこ パイン コンソメスープ	ほうとう いなり寿司 さつまいものきんぴら りんごのコンポート	米飯180g ●エビチリソース アスパラとベーコンの炒め物 春菊とちくわのなめたけ和え 中華スープ	米飯180g 松風焼 かぼちゃサラダ フルーツカクテル 味噌汁	カレーライス カニサラダ 甘夏の缶詰 ジョア	米飯180g 牛肉アスパラのオイスターソース 揚げ茄子の生姜醤油あんかけ ささみとオクラのナムル 中華スープ	米飯180g 豚の角煮 マロニー中華風 かぶと人参のサラダ 中華スープ
夕食	米飯180g ●牛肉のおろし煮 かき揚げ 味噌汁	米飯180g カレイの煮付け キャベツときゅうりの即席漬け 吸い物	米飯180g 鶏のピカタ ナムル コンソメスープ	米飯180g タラの香草パン粉焼き 野菜と豚肉の炊き合わせ 味噌汁	米飯180g ポテトコロッケ 若竹煮 味噌汁	米飯180g 豆腐ハンバーグきのこソース ブロッコリーと椎茸のゴマ和え 味噌汁	米飯180g 鯖の田楽味噌焼き かぼちゃの煮物 吸い物
3時	ワッフル（チョコ）	あんドーナツ	プチ野菜のキッシュ	ソフトエクレア	ケーキ	おはぎ	ワッフル（カスタード）
	21	22	23	24	25	26	27
朝食	米飯180g ハム入り炒り卵 湯葉入りチンゲン菜 大豆ちりめん コンソメスープ 牛乳	米飯180g オムレツ マカロニサラダ やわらか茎わかめ コンソメスープ 牛乳	米飯180g 大根と豚肉の煮物 湯葉入りチンゲン菜 胡瓜の生姜漬け 味噌汁 牛乳	米飯180g スクランブルエッグ（ハム） おくらのおかか和え 赤しそ大根 コンソメスープ 牛乳	米飯180g 厚焼き卵 蓮根そぼろ 野菜漬 味噌汁 牛乳	米飯180g 海老団子と野菜の炒め煮 キャベツの和え物 あみ佃煮 吸い物 牛乳	米飯180g さつま揚げと野菜の煮物 カラフルピクルス 白菜漬 吸い物 牛乳
昼食	米飯180g アジフライ じゃが芋といんげんのツナ和え 茄子とひき肉の味噌炒め 味噌汁	米飯180g 米飯180g 豚肉のみぞれ和え 菜の花のお浸し カスタードブディング 吸い物	米飯180g チーズハムカツ そら豆のポテトサラダ ふろふき大根 味噌汁	米飯180g 肉野菜炒め 洋梨の缶詰 キャベツの和風マヨサラダ 中華スープ	ちらし寿司 長芋とひじきの梅和え いちごババロア 吸い物	中華丼 みかんの缶詰 鶏そぼろとかぶの煮物 吸い物	米飯180g 鶏肉の照りたま焼き りんご缶 かぶと油揚げの煮物 味噌汁
夕食	米飯180g 若鶏のパジルオイルソテー ペンのカレークリーム コンソメスープ	米飯180g プリの煮付け 胡瓜と山芋のゆかり和え 味噌汁	米飯180g カレイのオリーブオイル焼き きのこバターソテー コンソメスープ	米飯180g ホキ西京焼き カブのマスタードサラダ 吸い物	米飯180g エビカツ ほうれん草海苔和え 味噌汁	米飯180g さわらの西京焼き 野菜とマカロニのケチャップ炒め 味噌汁	米飯180g 鮭のチャンチャ焼 卵と木耳の彩り炒め 吸い物
3時	たご焼き	クレープ（いちご）	黒ゴマムースケーキ	カステラ	ロールケーキ（みたらし金胡麻）	バームクーヘン	ドームケーキ
	28	29	30	31			
朝食	米飯180g 五目厚焼き玉子 モロヘイヤのお浸し 漬物（たくあん） 味噌汁 牛乳	米飯180g チキンときのこのバター醤油炒め ポテトサラダ 大根としその実の漬物 コンソメスープ 牛乳	米飯180g サケの塩焼き 昆布豆 赤かぶ漬け 吸い物 牛乳	米飯180g 野菜とウィンナーの炒め物 マカロニサラダ まぐろ煮 吸い物 牛乳			
昼食	米飯180g 白身魚の中華あんかけ ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 里芋とチーズのサラダ 中華スープ	パンバイキング ビーフシチュー グリーンサラダ カクテルゼリー	米飯180g 鶏肉と野菜のカレーソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ マンゴー 中華スープ	米飯180g メンチカツ れんこんきんぴら 桃の缶詰 味噌汁			
夕食	米飯180g 豆腐ハンバーグおろしソース さつまいものレモン煮 味噌汁	米飯180g サーモンフライ 小松菜とちくわのゴマ和え コンソメスープ	米飯180g 花しゅうまい ささみとカリフラワーの梅和え 中華スープ	米飯180g ●さんま塩焼き 分葱の酢味噌和え 味噌汁			
3時	ドラ焼き	ホットケーキ	プチシュー	しっとりどら焼（ずんだあん）			