

	日 1日	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	
朝	御飯 甘&野菜の煮物 バナナとリンゴの煮物 味噌汁(しいたけ、水菜) 牛乳	御飯 御飯と野菜の煮物 アボカドのトマトソース すまし汁(小松菜、玉ねぎ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン かぶの洋風煮 インゲン豆の煮物 コッパス(野菜ミックス) 牛乳	御飯 和風スクラブル かぶのドレッシング和え 味噌汁(小松菜、さといも) 牛乳	御飯 生揚げと野菜の煮物 かつおのドレッシング和え 味噌汁(かぶ、葉だいこん) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン バナナとリンゴの煮物 インゲン豆の煮物 コッパス(コーン、絹さや) ヨーグルト	御飯 南瓜のそぼろあんかけ かぶの和風和え 味噌汁(オクラ、玉ねぎ) 牛乳	
昼	五目御飯 豚肉と野菜の塩炒め 菜の花の炒め物 大根と玉ねぎの炒め物 ルーツ・白桃缶	御飯 魚の七味焼き(さわら) 青梗菜とアリの炒め物 青梗菜と干ししいたけの青じそ和え ルーツ・みかん缶	ひな祭り 肉のちらし寿司 湯葉と汁の炊き合せ おひたしのおかか和え ルーツ・黄桃缶	御飯 煮魚(めばる) もつとピーマンの塩炒め 青梗菜の胡麻和え ルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉の和風風味焼 南瓜の詰め煮 ゆかり和え(かぶ)缶 ルーツ・フルーツ缶	御飯 揚げ魚の味噌煮(かれい) 大根とつみれの煮物 ゆかり和え ヨーグルト・フルーツ缶	五目御飯 カツオのたたき インゲン豆の煮物 アボカドのトマトソース ルーツ・黄桃缶	
夕	御飯 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 おひたし草のなめ豆和え すまし汁(花魁、揚げナス)	御飯 牛肉のバーベキューソース焼 切昆布の炒り煮 シメジの炒り煮 味噌汁(絹ごし豆腐、葉だいこん)	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(赤魚) ひじきの煮物 バナナとリンゴの煮物 すまし汁(さつまいも、菜の花)	御飯 豚肉と豆腐のハンバーグ 車麩と野菜の煮物 人参とアリの炒り煮 すまし汁(オクラ、青ねぎ)	御飯 豚肉と豆腐のハンバーグ 車麩と野菜の煮物 人参とアリの炒り煮 すまし汁(さつまいも、にんじん)	御飯 鶏肉の味噌煮 もやしと三色炒め 枝豆とわかめ和え 中華スープ(春菊、ごぼう)	御飯 アリの卵とし 生揚げの詰め煮 おひたし草のなめ豆和え すまし汁(辛子いも、昆布)	
朝	御飯 竹輪の野菜炒め もつと梅の揚げ物 味噌汁(大根、絹さや) 牛乳	御飯 おきとバナナの煮物 豆たっぷり味噌汁 味噌汁(冬瓜、畑菜) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン アボカドとリンゴの煮物 小松菜の炒り煮 コッパス(にんじん、玉ねぎ) 牛乳	御飯 かぶと冬瓜の炊き合せ 春菊の青じそ和え 味噌汁(さつまいも、しいたけ) 牛乳	御飯 厚焼卵 アボカドとアリの炒り煮 すまし汁(しめじ、オクラ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン バナナとリンゴの煮物 インゲン豆の煮物 コッパス(かぶ、青ねぎ) ヨーグルト	御飯 揚げ魚の味噌煮(かれい) 南瓜の甘煮 三色味噌汁 すまし汁(じゃがいも、ほうれん草)	
昼	五目御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め かぶの揚げ物 ルーツ・みかん缶	御飯 ますのおぼろ昆布煮 かぶとアリの炒り煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 ルーツ・みかん缶	御飯 カツオのたたき おひたし草の炒り煮 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶	若国寿司 けんちんよう ちりやなます 菜の花風蒸しパン	御飯 豆腐の五目あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え ルーツ・みかん缶	御飯 鶏肉の味噌煮 もやしと三色炒め ゆかり和え ルーツ・みかん缶	五目御飯 豆腐の味噌煮 かぶとアリの炒り煮 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶	
夕	御飯 魚の葱味噌焼(ハサ) 菜の花の煮込み 春雨の炒り煮 すまし汁(キャベツ、花魁)	御飯 牛肉とアリの中華炒め さつまいもの煮物 おひたし草のなめ豆和え かぶの揚げ物 中華スープ	御飯 魚のチーズ焼(ブリ) インゲン豆の炒り煮 人参の炒り煮 トマトソース(揚げナス、絹さや)	御飯 鶏の南蛮漬風 青梗菜の豆乳煮 ごぼうの炒り煮 中華スープ(白菜、キクラゲ)	御飯 めばるの旨煮 かぶの三色炒め ゆかり和え 味噌汁(かぼちゃ、白ねぎ)	御飯 つみれとレタスの煮物 ゆかり和えの炒り煮 おひたし草のなめ豆和え 味噌汁(ごぼう、油揚げ)	御飯 魚の梅照焼(かれい) 南瓜の甘煮 三色味噌汁 すまし汁(じゃがいも、ほうれん草)	
朝	御飯 肉肉ソーゼルの野菜炒め 茄子の揚げ物 すまし汁(さつまいも、ひらたけ) 牛乳	御飯 バナナと野菜の炒め物 切昆布とアリの炒り煮 味噌汁(にんじん、かぼちゃ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン スクラブル 味噌汁(玉ねぎ、絹さや) コッパス(さといも、青ねぎ) 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 蒸し鶏の炒り煮 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	御飯 茄子のそぼろあんかけ かつおの揚げ物 すまし汁(えのき、葉だいこん) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン バナナとリンゴの煮物 インゲン豆の煮物 コッパス(揚げナス、白ねぎ) ヨーグルト	御飯 挽肉とピーマンの炒め物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 味噌汁(玉ねぎ、さつまいも) 牛乳	
昼	五目御飯 八宝菜(缶) 筍の中華炒め 春雨の炒り煮 ルーツ・みかん缶	御飯 魚の味噌煮(かれい) 小松菜とアリの炒め物 切昆布の炒り煮 ルーツ・みかん缶	ショートステイ特別選択食 御飯 チーズハンバーグ かぶの揚げ物 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶	御飯 肉肉ソーゼルの野菜炒め かぶの揚げ物 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶	御飯 肉肉ソーゼルの野菜炒め かぶの揚げ物 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶	お彼岸 御飯 鶏肉とピーマンの味噌炒め ごぼうの炒り煮 おひたし草のなめ豆和え おぼろ(ぼたもち)	五目御飯 豆腐の味噌煮 かぶとアリの炒り煮 アボカドとリンゴの煮物 白菜の炒り煮 ヨーグルト・フルーツ缶	
夕	御飯 豆腐ステーキ 切昆布とアリの炒り煮 インゲン豆の炒り煮 味噌汁(もやし、油揚げ)	御飯 牛肉とスクラブルの炒め物 かぶとアリの炒り煮 かぶとアリの炒り煮 すまし汁(オクラ、お麩)	御飯 豚肉の粒マスタードソース アリの炒り煮 南瓜の炒り煮 コッパス(マッシュルーム、コーン)	御飯 魚の生姜煮(さわら) みかんさんびら バナナとリンゴの煮物 味噌汁(花魁、絹ごし豆腐)	御飯 茄子のそぼろあんかけ かつおの揚げ物 すまし汁(えのき、葉だいこん) 牛乳	御飯 大根とつみれの煮物 かぶの揚げ物 ゆかり和え すまし汁(さといも、小松菜)	御飯 白身魚の青梗菜あんかけ(赤魚) 生揚げと野菜の煮物 かぶの揚げ物 すまし汁(お麩、油揚げ)	
朝	御飯 かぶとアリの炒り煮 春菊のくるみみそ和え すまし汁(アボカド、白ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼卵 アボカドとアリの炒り煮 味噌汁(もやし、かぼちゃ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン バナナとリンゴの煮物 インゲン豆の炒り煮 コッパス(にんじん、小松菜) 牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 菜の花の炒り煮 味噌汁(さつまいも、水菜) 牛乳	御飯 茄子のそぼろあんかけ かつおの揚げ物 すまし汁(もやし、さといも) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン 豆と挽肉の炒り煮 大根とアリの炒り煮 コッパス(玉ねぎ、青ねぎ) ヨーグルト	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の和風ドレッシング すまし汁(揚げナス、しめじ) 牛乳	
昼	五目御飯 魚の味噌煮(かれい) じゃが芋の味噌煮 小松菜の炒り煮 ルーツ・みかん缶	御飯 さき焼き風煮 生揚げと野菜の中華旨煮 中華和え ルーツ・みかん缶	健康御膳～栄養たっぷり御膳～ 洋風ごはん おひたし草の炒り煮 豆野菜、塩麩の炒り煮 ミチナギサ おひたし草	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 おひたし草とアリの炒り煮 ごぼうの炒り煮 ルーツ・みかん缶	御飯 揚げ魚の味噌煮(かれい) かぶの揚げ物 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶	とんこつラーメン さつまいもの煮物 菜の花の煮物 ヨーグルト・フルーツ缶	五目御飯 煮魚の味噌煮(かれい) かぶとアリの炒り煮 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶	
夕	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 かぶとアリの炒り煮 味噌汁(水菜、白菜)	御飯 ますの胡麻だれ漬 大根のそぼろ煮 辛子ソース和え すまし汁(なめこ、葉だいこん)	御飯 和風あんかけハム 里芋の詰め煮 ゆかり和え すまし汁(さといも、しいたけ)	御飯 えび玉 中華炒め かぶの甘酢漬 中華スープ(絹ごし豆腐、オクラ)	御飯 魚の味噌煮(ホッケ) みかんさんびら 白菜の帆立風味炒り煮 すまし汁(枝豆、畑菜)	御飯 鯛の味噌焼 さきとアボカド炒り煮 ゆかり和え すまし汁(じゃがいも、春菊)	御飯 鶏肉の香味焼 じゃが芋の甘辛煮 アボカドとアリの炒り煮 味噌汁(冬瓜、油揚げ)	
朝	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲン豆の炒り煮 味噌汁(さつまいも、玉ねぎ) 牛乳	御飯 かぶとさといもの炒り煮 豆たっぷり味噌汁 すまし汁(にんじん、オクラ) 味噌汁	食パン(8枚切) ジャム&マ&ガリン 野菜炒め アボカドとリンゴの煮物 コッパス(かぶ、水菜) 牛乳	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただきます。 ※記載の栄養成分は、昼食の汁物、おやつを除いた数値です。				御飯 揚げ魚の味噌煮(かれい) かぶの揚げ物 アボカドとリンゴの煮物 ルーツ・みかん缶
昼	五目御飯 豚肉と野菜の塩炒め 春雨の旨煮 おひたし草とアリの炒り煮 ルーツ・みかん缶	御飯 厚焼卵 アボカドとアリの炒り煮 かぶとアリの炒り煮 ルーツ・みかん缶	御飯 肉肉ソーゼルの炒り煮 かぶとアリの炒り煮 かぶとアリの炒り煮 ルーツ・みかん缶	【通常提供】 ごはん、鶏肉のガーリックソテー 【特別選択】 チーズハンバーグ + 追加料金120円 …肉の旨みとチーズのコクが味わえる一品です				
夕	御飯 揚げ豆腐 じゃが芋と里芋の味噌煮 かぶとアリの炒り煮 すまし汁(キャベツ、チンゲン菜)	御飯 ますのハムと醤油風味焼 南瓜の煮物 アボカドとアリの炒り煮 味噌汁(小松菜、ひらたけ)	御飯 肉じゃが(牛肉) かぶと油揚げの煮物 ワカメとアリの炒り煮 すまし汁(白菜、まいたけ)	3月17日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪				