

3月献立表(桜ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ) * 冬瓜の含め煮 * ヨーグルト * 高野豆腐とシラスの玉子和え	1 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉、玉子) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(玉葱、ゴマ、生姜) * りんご	1 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * 味噌汁(イノキ、人参) * さつまいものそばろあんかけ
2 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * ツナじゃが(人参、玉葱) * 味噌汁(小松菜、人参、玉子)	2 日昼	* ご飯 * かき玉汁(かにかマ) * オレンジ * 焼肉(牛肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、モヤシ) * 大根と水菜のサラダ(かにかマ)	2 日夕	* ご飯 * 鯖のフリソース(玉葱、人参) * 落と薄揚げの炒め煮 * 味噌汁(白菜、葱)
3 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 鶏肉と大豆のトマト煮(人参) * 味噌汁(キャベツ、イノキ、葱)	3 日昼	雑祭りメニュー ・押し寿司・ヨーグルト ・白菜の煮物(鯛缶)・すまし汁(麩、ワカメ、葱) ・ブロッコリー・ゴマ和え(かにかマ)	3 日夕	* 炊込みご飯(シメジ、牛蒡、人参、薄揚、鶏肉) * 大根の煮物(人参、昆布、蒟蒻) * 味噌汁(玉葱、葱)
4 日朝	* ご飯 * キクラゲ天の煮物 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * 蕓とモヤシのピリ辛炒め(薄揚)	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 肉団子の甘酢煮(玉葱、ピーマン、人参) * 南瓜のサラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	4 日夕	* ご飯 * 吸い物(豆腐、葱、麩) * 八宝菜(木耳、人参、玉葱、白菜、豚肉) * 人参と竹輪の金平風
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、ハム、ハブリカ) * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、椎茸、人参、マッシュルーム)	5 日昼	* 赤飯 * アブラカレイ煮付 * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 3色ゼリー * うどん汁(揚げ玉、トロロ、葱)	5 日夕	* ご飯 * 酢味噌和え(人参、キャベツ) * 豚汁(人参、じゃが芋、牛蒡、大根) * 高野豆腐の煮物(人参、椎茸)
6 日朝	* ご飯 * 蓮根金平(人参) * 鯖の塩焼き(落の煮物添え) * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)	6 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * じゃが芋と赤天の煮物(玉葱) * 味噌汁(イノキ、白菜、葱) * ハナナ	6 日夕	* ご飯 * めた(葱、人参、イカ) * 吸い物(トロロ、蒲鉾、葱) * おでん(鶏肉、玉子、長天、大根、蒟蒻、厚揚げ)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、シメジ、玉子) * ハンバーグデミソース煮(マッシュルーム、人参) * うまい菜とペーコンのバターソテー	7 日昼	* ご飯 * 玉子と蕓のスープ(レタス) * 肉豆腐(牛肉、白菜、長葱) * ハナナ * 長芋の酢物(ワカメ、かにかマ、生姜)	7 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * ハトウの野菜あんかけ(イノキ、人参、玉葱) * 味噌汁(大根、ワカメ、豆腐、水菜)
8 日朝	* ご飯 * 白身魚揚げ * ヨーグルト * 牛蒡の中華炒め(人参) * 味噌汁(厚揚げ、春菊)	8 日昼	* ご飯 * モヤシの玉子とじスープ(キャベツ) * 回鍋肉(キャベツ、豚肉、ピーマン) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * みかん	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(イノキ、長天、葱) * 白菜と薄揚げの和え物(人参) * 鱈の野菜あんかけ(玉葱、筍、人参、枝豆)
9 日朝	* ご飯 * 玉子ロール * ほうれん草と揚げの煮付(人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)	9 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉、玉子) * 大根、かにかマの酢物(ゴマ) * 沢庵 * すまし汁(ナメコ、葱) * ハナナ	9 日夕	* ご飯 * さつまいものサラダ(人参) * 焼肉(キャベツ、牛肉、人参、モヤシ) * 味噌汁(椎茸、人参)
10 日朝	* ご飯 * 角揚げの煮付 * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) * 桜エビと茄子の揚げびたし	10 日昼	* 小ご飯 * もずく酢(長芋) * ハナナ * すまし汁(豆腐、玉子、葱) * ヤキソバ(豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン)	10 日夕	* 炊込みご飯(椎茸、牛蒡、人参、鶏肉) * スパサラ(玉子、胡瓜、ハム) * 焼売 * 味噌汁(さつまいも、小松菜)
11 日朝	* ご飯 * ハンパンの炊き合わせ * 味噌汁(人参、玉子、葱) * 里芋のかあんかけ * 葉大根の和え物(人参、薄揚)	11 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(キャベツ、トマト) * 茄子の煮物(角天、人参) * リンゴ * すまし汁(ハンパン、トロロ、葱)	11 日夕	* ご飯 * メジの煮付(ナメ煮添え) * 白和え(蒟蒻、人参、エリンギ) * 味噌汁(大根、玉葱、葱)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 豆腐つくね団子のトマトソースかけ * キャベツとペーコンのソテー * ヨーグルト	12 日昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 大根とシーチキンのサラダ * ハイン * 玉子とワカメのスープ(モヤシ)	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、イノキ) * 鯖の甘酢あん(人参) * 白菜の玉子とじ
13 日朝	* ご飯 * 鰯の煮付 * 大豆とひじきの煮物(人参) * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)	13 日昼	* ご飯 * 鱈のムニエル(レタス、トマト) * 大根煮物(厚揚げ、人参) * ハナナ * コソメスープ(トマト、玉子、ハム、玉葱)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、薄揚げ) * 酢鶏(鶏胸、玉葱、ピーマン、人参) * がんも煮(角天、人参、椎茸)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、玉子、葱) * 枝豆がんもの煮付(人参)(蓮根煮付) * 茄子のそばろかけ(玉葱、挽肉)	14 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(キャベツ) * 蒟蒻金平(人参、エリンギ、竹輪) * すまし汁(トロロ、シメジ) * りんご	14 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(角天、イノキ)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * 白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	15 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、蒲鉾) * 煮込みハンバーグ(おから、ミンチ、玉葱) * 小松菜の炒め煮(モヤシ、人参) * オレンジ	15 日夕	* ご飯 * かに玉(人参、竹の子、ピーマン) * さつまいもの甘辛煮 * 豚汁(人参、豚バラ、人参、椎茸、蒟蒻)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物 * 菜の花のお浸し * 牛蒡の甘酢煮(人参)	16 日昼	* 煮込みうどん(玉葱、蒲鉾、トロロ、葱) * 小ご飯(ゆかり) * ハナナ * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	16 日夕	* ご飯 * メバルの磯辺焼き * 味噌汁(玉葱、葱) * ひじきと蒸し鶏のサラダ(枝豆、人参)

3月献立表(桜ホーム)

17 日朝	*ご飯*竹輪の煮物 *大根の含め煮 *味噌汁(ワカメ、麩)	17 日昼	*ご飯*豚キムチ(玉葱、茼) *あらめの煮物(人参、豆腐)*りんご *味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱)	17 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *おでん(大根、厚揚げ、鶏肉、竹輪、玉子)
18 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *桜Eビしんじょうの和風あんかけ *ナスのピリ辛煮浸し	18 日昼	誕生日メニュー *チリ寿司(錦糸卵、テンツ) *鱈のフライ(キャベツ、トマト)*すまし汁(ワカメ、シメジ、葱)*ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	18 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ、葱) *ふくさ煮(玉子、MIXベジ) *ほうれん草ゴマ和え(人参)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、麩) *チーズオムレツ(スナップエンドウ) *ジャーマンポテト(ベーコン、玉葱)*ヤクルト	19 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、玉子) *じゃが芋の赤天煮物 *すまし汁(エノキ、トコロ、葱)*りんご	19 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚げ) *手作りコロッケ(挽肉、玉葱、じゃが芋) *切干大根(角天、人参)
20 日朝	*ご飯*味噌煮(シメジ、豆腐、葱) *葉大根の和え物(人参、薄揚げ) *露の金平(人参、豚肉)*鯛つみれ煮	20 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、海苔)*バナナ *秋刀魚の竜田揚げ(レタス、トマト) *ほうれん草のお浸し(ゴマ)*すまし汁(麩、葱)	20 日夕	*ご飯*鯖のトマト味噌煮 *竹の子とあさりの煮物 *味噌汁(エノキ、玉葱、葱)
21 日朝	*ご飯*かじ出汁巻き *筑前煮(鶏肉、牛蒡、蓮根、人参) *味噌汁(玉葱、シメジ、薄揚げ、葱)	21 日昼	お彼岸メニュー*すまし汁(エノキ、トコロ、葱) *おはぎ*玉葱の玉子とじ(竹輪) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*バナナ	21 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ *白菜のゴマ和え(カニカマ、人参) *ワカメスープ(玉葱、葱)
22 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *鯖の煮付*ヨーグルト *青梗菜とキノコの炒め煮	22 日昼	*ピラフ(ベーコン、MIXベジ)*バナナ *ホテサラ(胡瓜、ハム) *コンソメスープ(玉葱、人参)	22 日夕	*ご飯*フィッシュバーグ照焼ソース *刻み昆布の和え物 *味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
23 日朝	*ご飯*茄子田楽 *はんぺん含め煮 *味噌汁(人参、薄揚げ、豆腐)	23 日昼	*ご飯*オレンジ *シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *煮物(がんも、人参、椎茸)	23 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、葱、麩) *鱈のおろしソース(パプリカ、ナス、スッキーニ) *さつま芋のゴママヨ和え(人参)
24 日朝	*ご飯*菜の花のお浸し *わらびと麩の煮物(人参) *味噌汁(麩、ワカメ)*鯖照焼	24 日昼	*煮込みラーメン(豚肉、白菜、葱、人参) *ハムとツナのマヨ和え(キャベツ、胡瓜) *ゆかりご飯*バナナ	24 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、葱) *すき焼き風煮込み(牛肉、葱、玉葱、豆腐) *煮付(あらめ、人参、薄揚げ)
25 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱) *ソーセージ平天と露の煮物 *鶏肉のごった煮	25 日昼	*ご飯*豚肉の生姜焼き(玉葱) *ブロッコリーサラダ(キャベツ、ハム、人参) *中華サラダ(ワカメ、玉子、葱)*バナナ	25 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *ホテサラ(胡瓜、ハム) *すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱)
26 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、人参、葱) *豆腐ナゲットのトマトソース(玉葱、人参) *ほうれん草とベーコンのソテー*ヤクルト	26 日昼	*ご飯*コンソメスープ*パン *煮浸し(人参、角天、小松菜) *アブラカレイのムニエル(レタス)	26 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、葱) *酢鶏(人参、ピーマン、玉葱) *おから煮(人参、椎茸、葱)
27 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚げ)	27 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) *大根の煮物(鶏肉、人参) *卵とじ(ほうれん草、ハム)*バナナ	27 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *煮物(小松菜、厚揚げ、シメジ) *味噌汁(麩、ワカメ、玉葱)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *一口がんもの煮付 *カブと海老の蒸し煮	28 日昼	*親子丼(玉葱、玉子)*バナナ *ワカメスープ(玉葱) *スパサラ(胡瓜、ハム)	28 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *かき揚げ(シーフード、玉葱、人参、大豆) *白和え(蒟蒻、人参、豆腐、エリンギ)
29 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ*ヨーグルト *露とあさりの生姜煮 *味噌汁(シメジ、薄揚げ)	29 日昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) *胡瓜とシーチキンのサラダ(玉子) *すまし汁(ハンペン、葱)*バナナ・ボンカン	29 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *鶏肉の柚子味噌焼き(スナップエンドウ) *やわらかひろうすの和風あん
30 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚げ) *枝豆しんじょうのあんかけ *きんぴら牛蒡(人参)	30 日昼	*ゆかりご飯*みかん *肉うどん(玉葱、ワカメ、椎茸) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)	30 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚げ) *鯖の照焼(和風人参煮付) *茄子の甘酢あん(人参、玉葱)
31 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚げ、葱) *五目出汁巻き(人参、木耳) *ソーセージとスッキーニのトマト和え	31 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *鶏の唐揚げ*りんご *ホテサラ(胡瓜、ハム)	31 日夕	*ご飯*モヤシのナムル *味噌汁(エノキ、麩) *根菜煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、大根)

3月献立表(銀杏ホーム)

1 日朝	* ご飯 * 味噌汁(薄揚、シメジ) * 冬瓜の含め煮 * ヨーグルト * 高野豆腐とシラスの玉子和え	1 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉、玉子) * スパサラ(胡瓜、ハム、玉子) * ワカメスープ(玉葱、ゴマ、生姜) * りんご	1 日夕	* ご飯 * 鯖の煮付 * 味噌汁(イノキ、人参) * さつま芋のそぼろあんかけ
2 日朝	* ご飯 * お魚厚揚げ * ツナじゃが(人参、玉葱) * 味噌汁(小松菜、人参、玉子)	2 日昼	* ご飯 * かき玉汁(かにかま) * オレンジ * 焼肉(牛肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、モヤシ) * 大根と水菜のサラダ(かにかま)	2 日夕	* ご飯 * 鯖のフリッス(玉葱、人参) * 落と薄揚げの炒め煮 * 味噌汁(白菜、葱)
3 日朝	* ご飯 * 葱出汁巻き * 鶏肉と大豆のトマト煮(人参) * 味噌汁(キャベツ、イノキ、葱)	3 日昼	雑祭りメニュー ・押し寿司・ヨーグルト ・白菜の煮物(鯛缶)・すまし汁(麩、ワカメ、葱) ・ブロッコリー・ゴマ和え(かにかま)	3 日夕	* 炊込みご飯(シメジ、牛蒡、人参、薄揚、鶏肉) * 大根の煮物(人参、昆布、蒟蒻) * 味噌汁(玉葱、葱)
4 日朝	* ご飯 * キクラゲ天の煮物 * 味噌汁(シメジ、薄揚、葱) * 蕪とモヤシのピリ辛炒め(薄揚)	4 日昼	* ご飯 * 味噌汁(大根、薄揚、葱) * 肉団子の甘酢煮(玉葱、ピーマン、人参) * 南瓜のサラダ(胡瓜、ハム) * ハナナ	4 日夕	* ご飯 * 吸い物(豆腐、葱、麩) * 八宝菜(木耳、人参、玉葱、白菜、豚肉) * 人参と竹輪の金平風
5 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、麩、ワカメ、葱) * スクランブルエッグ盛合せ(人参、コーン、ハム、ハブリカ) * ほうれん草とキノコのソテー(平茸、椎茸、人参、マッシュルーム)	5 日昼	* 赤飯 * アブラカレイ煮付 * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 3色ゼリー * うどん汁(揚げ玉、トコロ、葱)	5 日夕	* ご飯 * 酢味噌和え(人参、キャベツ) * 豚汁(人参、じゃが芋、牛蒡、大根) * 高野豆腐の煮物(人参、椎茸)
6 日朝	* ご飯 * 蓮根金平(人参) * 鯖の塩焼き(落の煮物添え) * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)	6 日昼	* ハヤシライス(牛肉、玉葱) * じゃが芋と赤天の煮物(玉葱) * 味噌汁(イノキ、白菜、葱) * ハナナ	6 日夕	* ご飯 * めた(葱、人参、イカ) * 吸い物(トコロ、蒲鉾、葱) * おでん(鶏肉、玉子、長天、大根、蒟蒻、厚揚げ)
7 日朝	* ご飯 * 味噌汁(キャベツ、シメジ、玉子) * ハンバーグデミソース煮(マッシュルーム、人参) * うまい菜とペーコンのバターソテー	7 日昼	* ご飯 * 玉子と蕪のスープ(レタス) * 肉豆腐(牛肉、白菜、長葱) * ハナナ * 長芋の酢物(ワカメ、かにかま、生姜)	7 日夕	* ご飯 * 南瓜の煮物 * ハトウの野菜あんかけ(イノキ、人参、玉葱) * 味噌汁(大根、ワカメ、豆腐、水菜)
8 日朝	* ご飯 * 白身魚揚げ * ヨーグルト * 牛蒡の中華炒め(人参) * 味噌汁(厚揚げ、春菊)	8 日昼	* ご飯 * モヤシの玉子とじスープ(キャベツ) * 回鍋肉(キャベツ、豚肉、ピーマン) * ホテサラ(胡瓜、ハム) * みかん	8 日夕	* ご飯 * 味噌汁(イノキ、長天、葱) * 白菜と薄揚げの和え物(人参) * 鱈の野菜あんかけ(玉葱、筍、人参、枝豆)
9 日朝	* ご飯 * 玉子ロール * ほうれん草と揚げの煮付(人参) * 味噌汁(豆腐、ワカメ)	9 日昼	* 親子丼(玉葱、鶏肉、玉子) * 大根、かにかまの酢物(ゴマ) * 沢庵 * すまし汁(ナメコ、葱) * ハナナ	9 日夕	* ご飯 * さつま芋のサラダ(人参) * 焼肉(キャベツ、牛肉、人参、モヤシ) * 味噌汁(椎茸、人参)
10 日朝	* ご飯 * 角揚げの煮付 * 味噌汁(シメジ、薄揚げ、葱) * 桜エビと茄子の揚げびたし	10 日昼	* 小ご飯 * もずく酢(長芋) * ハナナ * すまし汁(豆腐、玉子、葱) * ヤキソバ(豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン)	10 日夕	* 炊込みご飯(椎茸、牛蒡、人参、鶏肉) * スパサラ(玉子、胡瓜、ハム) * 焼売 * 味噌汁(さつま芋、小松菜)
11 日朝	* ご飯 * ハンパンの炊き合わせ * 味噌汁(人参、玉子、葱) * 里芋のかあんかけ * 葉大根の和え物(人参、薄揚)	11 日昼	* ご飯 * 豚の生姜焼き(キャベツ、トマト) * 茄子の煮物(角天、人参) * リンゴ * すまし汁(ハンパン、トコロ、葱)	11 日夕	* ご飯 * メジの煮付(ナメ煮添え) * 白和え(蒟蒻、人参、エリンギ) * 味噌汁(大根、玉葱、葱)
12 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、薄揚、葱) * 豆腐つくね団子のトマトソースかけ * キャベツとペーコンのソテー * ヤクルト	12 日昼	* カレーライス(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋) * 大根とシーチキンのサラダ * ハイン * 玉子とワカメのスープ(モヤシ)	12 日夕	* ご飯 * 味噌汁(ほうれん草、イノキ) * 鯖の甘酢あん(人参) * 白菜の玉子とじ
13 日朝	* ご飯 * 鱈の煮付 * 大豆とひじきの煮物(人参) * 味噌汁(豆腐、ナメコ、葱)	13 日昼	* ご飯 * 鱈のムニエル(レタス、トマト) * 大根煮物(厚揚げ、人参) * ハナナ * コソメスープ(トマト、玉子、ハム、玉葱)	13 日夕	* ご飯 * 味噌汁(白菜、人参、薄揚げ) * 酢鶏(鶏胸、玉葱、ピーマン、人参) * がんも煮(角天、人参、椎茸)
14 日朝	* ご飯 * 味噌汁(小松菜、玉子、葱) * 枝豆がんもの煮付(人参)(蓮根煮付) * 茄子のそぼろかけ(玉葱、挽肉)	14 日昼	* ご飯 * 鶏の照焼(キャベツ) * 蒟蒻金平(人参、エリンギ、竹輪) * すまし汁(トコロ、シメジ) * りんご	14 日夕	* ご飯 * 鯖の味噌煮 * ホテサラ(胡瓜、ハム) * 味噌汁(角天、イノキ)
15 日朝	* ご飯 * 味噌汁(玉葱、じゃが芋、葱) * 白葱と鶏肉の柚子胡椒焼き * ヨーグルト * 青梗菜と薄揚げの炒め煮(人参)	15 日昼	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、蒲鉾) * 煮込みハンバーグ(おから、ミンチ、玉葱) * 小松菜の炒め煮(モヤシ、人参) * オレンジ	15 日夕	* ご飯 * かに玉(人参、竹の子、ピーマン) * さつま芋の甘辛煮 * 豚汁(人参、豚バラ、人参、椎茸、蒟蒻)
16 日朝	* ご飯 * 味噌汁(豆腐、ワカメ、葱) * 肉詰め稲荷の煮物 * 菜の花のお浸し * 牛蒡の甘酢煮(人参)	16 日昼	* 煮込みうどん(玉葱、蒲鉾、トコロ、葱) * 小ご飯(ゆかり) * ハナナ * 南瓜サラダ(胡瓜、ハム)	16 日夕	* ご飯 * メールの磯辺焼き * 味噌汁(玉葱、葱) * ひじきと蒸し鶏のサラダ(枝豆、人参)

3月献立表(銀杏ホーム)

17 日朝	*ご飯*竹輪の煮物 *大根の含め煮 *味噌汁(ワカメ、麩)	17 日昼	*ご飯*豚キムチ(玉葱、蕪) *あらめの煮物(人参、豆腐)*りんご *味噌汁(エノキ、薄揚げ、葱)	17 日夕	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、ワカメ) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ) *おでん(大根、厚揚げ、鶏肉、竹輪、玉子)
18 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、玉葱、葱) *桜Eいしんじょうの和風あんかけ *ナスのピリ辛煮浸し	18 日昼	誕生日メニュー *チリ寿司(錦糸卵、テンツ) *鱈のフライ(キャベツ、トマト)*すまし汁(ワカメ、シメジ、葱)*ホテサラ(胡瓜、ハム、玉子)	18 日夕	*ご飯*味噌汁(大根、薄揚げ、葱) *ふくさ煮(玉子、MIXベジ) *ほうれん草ゴマ和え(人参)
19 日朝	*ご飯*味噌汁(白菜、人参、麩) *チーズオムレツ(スナップエンドウ) *ジャーマンポテト(ベーコン、玉葱)*ヤクルト	19 日昼	*三色丼(鶏ミンチ、枝豆、玉子) *じゃが芋の赤天煮物 *すまし汁(エノキ、トロロ、葱)*りんご	19 日夕	*ご飯*味噌汁(ワカメ、薄揚げ) *手作りコロッケ(挽肉、玉葱、じゃが芋) *切干大根(角天、人参)
20 日朝	*ご飯*味噌煮(シメジ、豆腐、葱) *葉大根の和え物(人参、薄揚げ) *露の金平(人参、豚肉)*鯛つみれ煮	20 日昼	*チリ寿司(錦糸卵、海苔)*バナナ *秋刀魚の竜田揚げ(レタス、トマト) *ほうれん草のお浸し(ゴマ)*すまし汁(麩、葱)	20 日夕	*ご飯*鯖のトマト味噌煮 *竹の子とあさりの煮物 *味噌汁(エノキ、玉葱、葱)
21 日朝	*ご飯*加出汁巻き *筑前煮(鶏肉、牛蒡、蓮根、人参) *味噌汁(玉葱、シメジ、薄揚、葱)	21 日昼	お彼岸メニュー*すまし汁(エノキ、トロロ、葱) *おはぎ*玉葱の玉子とじ(竹輪) *春雨サラダ(胡瓜、ハム)*バナナ	21 日夕	*ご飯*鶏の唐揚げ *白菜のゴマ和え(カニカマ、人参) *ワカメスープ(玉葱、葱)
22 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、ナメコ、葱) *鯖の煮付*ヨーグルト *青梗菜とキノコの炒め煮	22 日昼	*ピラフ(ベーコン、MIXベジ)*バナナ *ホテサラ(胡瓜、ハム) *コンソメスープ(玉葱、人参)	22 日夕	*ご飯*フィッシュバーグ照焼ソース *刻み昆布の和え物 *味噌汁(大根、薄揚げ、葱)
23 日朝	*ご飯*茄子田楽 *はんぺん含め煮 *味噌汁(人参、薄揚げ、豆腐)	23 日昼	*ご飯*オレンジ *シチュー(鶏肉、じゃが芋、人参、玉葱) *煮物(がんも、人参、椎茸)	23 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、葱、麩) *鱈のおろしソース(パプリカ、ナス、スッキ-ニ) *さつま芋のゴママヨ和え(人参)
24 日朝	*ご飯*菜の花のお浸し *わらびと麩の煮物(人参) *味噌汁(麩、ワカメ)*鯖照焼	24 日昼	*煮込みラーメン(豚肉、白菜、葱、人参) *ハムとツナのマヨ和え(キャベツ、胡瓜) *ゆかり小ご飯*バナナ	24 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、葱) *すき焼き風煮込み(牛肉、葱、玉葱、豆腐) *煮付(あらめ、人参、薄揚)
25 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、葱) *ソーセージ平天と露の煮物 *鶏肉のごった煮	25 日昼	*ご飯*豚肉の生姜焼き(玉葱) *ブロッコリ-サラダ(キャベツ、ハム、人参) *中華サラダ(ワカメ、玉子、葱)*バナナ	25 日夕	*ご飯*鯖の煮付 *ホテサラ(胡瓜、ハム) *すまし汁(カニカマ、ワカメ、葱)
26 日朝	*ご飯*味噌汁(豆腐、人参、葱) *豆腐ナゲットのトマトソース(玉葱、人参) *ほうれん草とベーコンのソテー*ヤクルト	26 日昼	*ご飯*コンソメスープ*パン *煮浸し(人参、角天、小松菜) *アブラカレイのムニエル(レタス)	26 日夕	*ご飯*すまし汁(エノキ、葱) *酢鶏(人参、ピーマン、玉葱) *おから煮(人参、椎茸、葱)
27 日朝	*ご飯*味噌汁(モヤシ、ワカメ) *豚の生姜焼き(玉葱、人参) *畑菜と蒲鉾の煮浸し(薄揚)	27 日昼	*ご飯*コンソメスープ(ベーコン、玉葱) *大根の煮物(鶏肉、人参) *卵とじ(ほうれん草、ハム)*バナナ	27 日夕	*ご飯*鯖の味噌煮 *煮物(小松菜、厚揚げ、シメジ) *味噌汁(麩、ワカメ、玉葱)
28 日朝	*ご飯*味噌汁(じゃが芋、葱) *一口がんもの煮付 *カブと海老の蒸し煮	28 日昼	*親子丼(玉葱、玉子)*バナナ *ワカメスープ(玉葱) *スパサラ(胡瓜、ハム)	28 日夕	*ご飯*味噌汁(豆腐、葱) *かき揚げ(シーフード、玉葱、人参、大豆) *白和え(蒟蒻、人参、豆腐、エリンギ)
29 日朝	*ご飯*お魚厚揚げ*ヨーグルト *露とあさりの生姜煮 *味噌汁(シメジ、薄揚)	29 日昼	*カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉葱) *胡瓜とシーチキンのサラダ(玉子) *すまし汁(ハンペン、葱)*バナナ・ボンカン	29 日夕	*ご飯*味噌汁(エノキ、麩) *鶏肉の柚子味噌焼き(スナップエンドウ) *やわらかひろうすの和風あん
30 日朝	*ご飯*味噌汁(玉葱、薄揚) *枝豆しんじょうのあんかけ *きんぴら牛蒡(人参)	30 日昼	*ゆかりご飯*みかん *肉うどん(玉葱、ワカメ、椎茸) *キャベツの酢味噌和え(カニカマ)	30 日夕	*ご飯*味噌汁(キャベツ、薄揚) *鯖の照焼(和風人参煮付) *茄子の甘酢あん(人参、玉葱)
31 日朝	*ご飯*味噌汁(人参、薄揚、葱) *五目出汁巻き(人参、木耳) *ソーセージとスッキ-ニのトマト和え	31 日昼	*ご飯*すまし汁(麩、ワカメ) *鶏の唐揚げ*りんご *ホテサラ(胡瓜、ハム)	31 日夕	*ご飯*モヤシのナムル *味噌汁(エノキ、麩) *根菜煮(鶏肉、人参、牛蒡、椎茸、大根)