

令和8年3月 献立表

介護老人保健施設しらすぎ苑

	3月1日 (日)	3月2日 (月)	★3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン 肉団子と白菜の煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 ホキの味噌ボン酢焼き 吸物 大根の塩昆布和え	赤飯 サバの竜田揚げ 吸物 酢味噌和え 甘酒	ちらし寿司 吸物 菜の花の辛子和え 桜餅	御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのポタージュ サラダ	御飯 ホキのバター醤油焼き レタススープ おからサラダ	フレンチトースト ビーフシチュー サラダ	御飯 ハンバーグ コンソメスープ サラダ
間	カエデの実	どら焼き	ラブレ	黒棒	とと焼き	りんごジュース	丸ボーロ
夕食	御飯 豚肉と大根の煮物 吸物 マカロニサラダ	御飯 鶏肉と野菜のタレ炒め 吸物 山芋とオクラの梅和え	御飯 鯖の昆布茶焼き きのこ汁 里芋のそぼろ煮	御飯 ホッケの香味焼き 中華スープ にらの卵とし	御飯 焼き豆腐の五目あんかけ 味噌汁 深山和え	御飯 赤魚のおろし煮 味噌汁 和風ビーフン	御飯 鮭の豆乳きのこあんかけ スープ ハンサンスー
	◆3月8日 (日)	◆3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン 空豆の洋風煮 バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 千切り煮 たくあん	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	パン キャベツの煮物 バナナ 牛乳
昼食	御飯 サバの塩焼き 吸物 かくや和え	十六穀ごはん 煮魚 そうめん汁 小松菜ののり和え	スタミナそぼろ丼 吸物 白和え	御飯 塩サバ 吸物 じゃが芋のそぼろ煮	豚肉と大豆のカレー のりサラダ みかんヨーグルト 福神漬	焼きそば スープ トマトと焼きナスのサラダ デザート	御飯 カレーの和風ムニエル 吸物 春菊のピーナツ和え
間	クリームコンフェ	野菜生活	南瓜饅頭	もみじ饅頭	赤ぶどうジュース	ジョア	ストロベリータルト
夕食	御飯 エビチリ春雨 スープ 餃子	御飯 ポークチャップ たまごのコンソメスープ サラダ	御飯 鮭の石狩風煮 吸物 だし巻き卵	御飯 おでん 味噌汁 もずくのだし和え	御飯 ホッケのタレ焼き 豆乳味噌汁 マカロニサラダ	御飯 太刀魚の梅干煮 味噌汁 人参の明太ソテー	御飯 山芋のお好み焼き風 味噌汁 胡瓜の梅昆布和え
	3月15日 (日)	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	★3月20日 (金)	3月21日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 卵とブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 しらたきのツナ金平 高菜漬	御飯 味噌汁 麩の煮物 たくあん	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳
昼食	御飯 鯖の煮付け スープ オクラサラダ	御飯 豚肉とさつま芋の甘辛煮 吸物 ひじき入り卵焼き	御飯 サバのみりん焼き 豚汁 辛子和え	大根めし 筑前煮 茶碗蒸し 甘酢生姜和え	御飯 ささみの竜田揚げ コーンスープ ポテトサラダ	おはぎ あさりの吸物 鶏ごぼう金平	御飯 牛肉のカラフルボン酢炒め 吸物 なます
間	黒棒	気になる野菜	シュークリーム	ワッフル	バームクーヘン	ラブレ	カエデの実
夕食	麦ごはん 麻婆豆腐 スープ とろろ	御飯 ホッケの白醤油焼き 吸物 大根のそぼろ煮	御飯 鶏の青じそ炒め コンソメスープ 甘夏サラダ	御飯 ホッケの南部焼き 味噌汁 春雨キャベツ	御飯 鯖の味噌ボン焼き 吸物 白菜の煮浸し	御飯 煮魚 吸物 バンバンジー	鮭とさつま芋のカレー サラダ フルーチェ 福神漬
	3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)
朝食	御飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し	御飯 味噌汁 里芋の大豆そぼろ煮 ふりかけ	パン ベイクドエッグ バナナ 牛乳	御飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡瓜漬	御飯 味噌汁 納豆 のり佃煮	御飯 味噌汁 ぜんまいの炒め煮 高菜漬	パン じゃが芋のコンソメ煮 バナナ 牛乳
昼食	御飯 豚肉豆腐 吸物 オクラのとろろ和え	御飯 鶏じゃが 吸物 浅漬け	御飯 鮭のたらも焼き 吸物 バンサンスー	御飯 煮魚 吸物 さつまいもサラダ	サンドイッチ クリームシチュー 大根サラダ	御飯 カレーののり塩焼き 野菜スープ ナムル	たけのこ御飯 芋煮 吸物 酢味噌和え
間	飲むヨーグルト	原宿ドッグ	プリンタルト	りんごジュース	カスタードケーキ	もみじ饅頭	野菜生活
夕食	御飯 サバのおろし煮 スープ 煮豆	御飯 ホキの塩麴焼き 味噌汁 煮奴	御飯 里芋のパン粉焼き 吸物 焼き茄子	御飯 五目柳川風 みぞれ汁 スナップエンドウの炒め物	御飯 赤魚の梅醤油焼き 吸物 糸こんの卵とし	御飯 鶏のおろし玉葱炒め 吸物 マカロニサラダ	御飯 サバの味噌煮 味噌汁 春菊のごま和え
	3月29日 (日)	3月30日 (月)	3月31日 (火)	★行事食★ 3日 ひなまつり 20日 春分の日 ◆食の記念日◆ 8日 サバの日 9日 雑穀の日			
朝食	御飯 味噌汁 小松菜の煮浸し 梅干し	御飯 味噌汁 三目大豆 ふりかけ	パン 里芋サラダ バナナ 牛乳				
昼食	御飯 ホッケの柚庵焼き 吸物 オクラのサラダ	チキンカレー サラダ フルーツヨーグルト 福神漬	御飯 麻婆茄子 とろたまスープ 甘酢生姜和え				
間	黒棒	丸ボーロ	ミルミル				
夕食	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め スープ もずく酢	御飯 鯖のゆかり焼き 味噌汁 卵豆腐のあおさあんかけ	御飯 空豆とすり身の寄せ蒸し 味噌汁 ごま和え				