

3月 予定献立表

箕面市立介護老人保健施設

	3月1日(土)	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	ショコラロール コンソメ煮 フルーツ 牛乳	カニ雑炊 味噌汁 胡瓜の昆布和え 漬物	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 ふりかけ	シュガーバターコッペ ウインナーと野菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 漬物	黒糖ツイスト オムレツ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 えびとそら豆の炒め物 ふりかけ	カスタードロール ポテトサラダ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 鶏肉の柚子胡椒焼き 菜の花の煮浸し カリフラワーの和え物	ご飯 味噌汁 鮭の焼き浸し 卵の花 レタスの香味サラダ	☆特別食 海鮮散らし寿司 茶碗蒸し フルーツ	ご飯 すまし汁 肉団子のケチャップ煮 小松菜の炒め物 冷奴	ご飯 味噌汁 肉じゃが ふきのきんぴら 柚子大根	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き しらたきの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め 梅焼きの含め煮 青梗菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 彩り玉子焼き ブロッコリーの炒め物 かぶのぼん酢和え
おやつ	吹雪饅頭 お茶	ひな祭り和菓子 抹茶オーレ	苺マフィン マスカットジュース	鯛焼き お茶	小麦饅頭 お茶	牛乳ケーキ レモンティー	柔らか大福 お茶	エクレア ミルクティー
夕食	ご飯 味噌汁 メバルの煮付け じゃがいもの炒め物 ほうれん草のくるみ和え	ご飯 中華スープ ホイコーロー 焼き餃子 もやしの中華和え	ご飯 すまし汁 厚揚げの旨塩炒め 里芋の田楽 しろなのわさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉のぼん酢炒め いか団子の煮物 春菊のしらす和え	ご飯 コーンスープ アジフライ アスパラのソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 えんどうの塩炒め 玉ねぎの土佐酢和え	ご飯 味噌汁 ホキのしそ風味焼き 豆腐のそぼろあん フレンチサラダ	ご飯 すまし汁 牛肉のネギ塩炒め なすの煮物 菜の花のなめ茸和え

	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	鮭雑炊 味噌汁 白菜の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ	ショコラツイスト ソーセージと青菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 漬物	ミニ山シュガー スクランブルエッグ フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ハムといんげんの炒め物 ふりかけ	抹茶ツイスト スクランブルエッグ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 さばのおろし煮 塩きんぴら オクラのくるみ和え	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草焼売 春雨サラダ	☆選択メニュー かき揚げ蕎麦 又は スパゲッティミートソース キャベツの炒め物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き 茶巾湯葉の煮物 サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 ビーフン炒め ブロッコリーのしらす和え	ご飯 すまし汁 白身魚のマヨ焼き 炊き合わせ えんどうの青じそ和え	ご飯 すまし汁 鶏肉の葱焼き いんげんの胡麻炒め もやしのゆかり和え
おやつ	バナナカステラ お茶	うさぎ饅頭 お茶	焼きドーナツ(豆乳) リンゴジュース	レアチーズケーキ レモンティー	抹茶饅頭 お茶	ドームケーキ ミルクティー	ミルク饅頭 お茶
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の蜂蜜照焼き もやしの炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 魚介のぼん酢炒め 里芋の煮っころがし 小松菜のツナ和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 カレーの照り煮 切り干し大根の炒め煮 アスパラの香味和え	ご飯 すまし汁 豚肉の梅肉ソース しろなのさっと煮 長芋の磯辺和え	ご飯 すまし汁 メバルの和風あん さつま芋のレモン煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ふきの炒め煮 大根の浅漬	ご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き 茄子の田楽 胡瓜の甘酢和え



※予定献立のため、都合により変更する場合がございます。
※献立についてのご質問等がありましたら下記までご連絡下さい。

管理栄養士 井上
(072-727-9530)



	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	3月23日(日)
朝食	さつま芋雑炊 味噌汁 小松菜のぼん酢和え 漬物	ご飯 味噌汁 ベーコンと野菜の炒め物 ふりかけ	メロンパン ツナとそら豆のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 漬物	ストロベリーツイスト ささみと青菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 ふりかけ	ショコラロール ジャーマンポテト フルーツ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 アスパラの胡麻和え 漬物
昼食	ご飯 ポタージュ ミートローフ ピーマンのソテー レタスサラダ	ご飯 すまし汁 おろし焼肉風 かぶの煮物 春菊のお浸し	ご飯 すまし汁 ほっけの七味焼き じゃがいもの煮物 玉ねぎの和風サラダ	☆特別食 ピラフ・オニオンスープ フライ盛り合わせ シーザーサラダ フルーツ	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん カニ焼売 ナムル	ご飯 豆腐ハンバーグ えび団子の煮物 キャベツのマヨ和え フルーツヨーグルト	ゆかりご飯(小) 卵とじうどん 白菜の煮浸し ほうれん草の桜えび和え	ご飯 味噌汁 牛肉のカレー炒め 長芋の白煮 しろなのなめ茸和え
おやつ	どら焼き お茶	パンケーキ レモンティー	黒糖饅頭 お茶	バウムクーヘン ジョア	ショコラプチケーキ ミルクティー	カステラ お茶	プチシュー レモンティー	もみじ饅頭 お茶
夕食	ご飯 味噌汁 厚揚げと海老の炒め物 青梗菜の煮浸し ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 さわらの梅焼き 肉詰め稲荷の含め煮 ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 つくね焼き 炒り豆腐 菜の花の柚子和え	ご飯 すまし汁 豚肉の旨煮 しらたきのたらこ炒め いんげんのわさび和え	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 厚揚げの香味醤油 オクラの胡麻和え	ご飯 味噌汁 たらのバター醤油焼き かぼちゃの煮物 白菜の昆布和え	ご飯 味噌汁 豚肉の塩炒め 大根のべっこう煮 えんどうのピーナッツ和え	ご飯 すまし汁 さばの利休焼き 青梗菜のさっと煮 春雨サラダ
	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)	3月30日(日)	3月31日(月)
朝食	ご飯 味噌汁 ウインナーとキャベツのソテー ふりかけ	シュガーバターコッペ 海老と野菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ソーセージとそら豆の炒め物 漬物	黒糖ツイスト ハムとピーマンのソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう ふりかけ	カスタードロール ベーコンと野菜のソテー フルーツ 牛乳	きのご雑炊 味噌汁 菜の花の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 ふりかけ
昼食	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ 胡瓜の酢の物	ご飯 すまし汁 ホキの南蛮漬け 大豆煮 オクラのツナ和え	ご飯 すまし汁 ぶりの照り煮 いんげんの生姜炒め キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 厚揚げの炒め物 さつま芋とレーズン煮 小松菜の辛子和え	☆選択メニュー 中華丼 又は 牛丼 すまし汁 じゃがいもの炒め煮 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け焼き しろなのさっと煮 かぶの浅漬け	ご飯 豚肉と野菜の煮物 えんどうの塩炒め 長芋の和風和え ヨーグルト	ご飯 すまし汁 牛肉の胡麻炒め かぼちゃのいところ煮 ほうれん草のおかか和え
おやつ	酒饅頭 お茶	苺クレープ ミルクティー	今川焼 お茶	ワッフル レモンティー	ベビーあんどーナツ オレンジジュース	お茶饅頭 お茶	☆誕生日会 桜ロール・コーヒー	クリームケーキ ミルクティー
夕食	ご飯 パンプキンスープ 白身魚のトマトソース きのこのソテー カリフラワーサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き はんぺんのチーズ焼き 菜の花のわさび和え	ご飯 中華スープ 豚肉のピリ辛炒め 豆腐の中華煮 ナムル	ご飯 すまし汁 千草焼き 炊き合わせ 茄子の胡麻酢和え	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き もやしの炒め物 アスパラの和え物	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘味噌炒め 豆腐真丈の煮物 カリフラワーのレモン和え	ご飯 味噌汁 白身フライ 青梗菜の炒め煮 ブロッコリーの和え物	ご飯 味噌汁 和風かに玉 ひじきの炒め煮 胡瓜のマヨネーズ和え