

# 3月 予定献立表

箕面市立介護老人保健施設

	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)	3月8日(日)
朝食	カニ雑炊 味噌汁 きゅうりの昆布和え 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	鮭雑炊 味噌汁 白菜の和え物 漬物
昼食	ご飯 味噌汁 ぶりの漬け焼き 卵の花 和風サラダ	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	☆特別食 海鮮散らし寿司 茶碗蒸し フルーツ	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 かぶのポン酢和え	ご飯 すまし汁 さばのおろし煮 塩きんぴら おくらのくるみ和え
おやつ	チョコワッフル レモンティー	マフィン ミルクティー	ひな祭り和菓子 お茶	吹雪饅頭 お茶	マーラーカオ お茶	エクレア ミルクティー	柔らか大福 お茶	バナナカステラ お茶
夕食	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 味噌汁 銀ひらすの田舎醤油焼き いか団子の煮物 春菊の和え物	ご飯 すまし汁 厚揚げの旨塩炒め 里芋の田楽 しろなのおかか和え	ご飯 コーンスープ たらのトマトソース アスパラのソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 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 茄子の煮物 菜の花のなめ茸和え	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

	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)	3月15日(日)
朝食	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 ハムとピーマンの炒め物 ふりかけ	抹茶ツイスト ウインナーと野菜のソテー フルーツ 牛乳	さつま芋雑炊 味噌汁 小松菜のぽん酢和え 漬物
昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 ほうれん草焼売 春雨サラダ	ご飯(小) かき揚げそば キャベツの炒め物 ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鮭の黄金焼き 湯葉茶巾の煮物 イタリアンサラダ	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 えんどうの青しそ和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱焼き いんげんの胡麻炒め もやしのゆかり和え	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
おやつ	苺クレープ ミルクティー	今川焼 お茶	レアチーズケーキ(抹茶) レモンティー	苺エクレア ミルクティー	ドームケーキ レモンティー	ミルク饅頭 お茶	どら焼き お茶
夕食	ご飯 味噌汁 魚介のぽん酢炒め 里芋の煮物 小松菜のツナ和え	ご飯 味噌汁 カレイの照り煮 切り干し大根の炒め煮 アスパラの香味和え	ご飯 味噌汁 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 すまし汁 玉子の吹き寄せ焼き 茄子の田楽 きゅうりの甘酢和え	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



※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(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)	3月22日(日)	3月23日(月)
朝食	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 アスパラのおかか和え 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーと野菜のソテー ふりかけ
昼食	ご飯 すまし汁 豚カツのだし浸し かぶの煮物 ひじきサラダ	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	☆選択メニュー カレーライス 又は オムライス サラダ 杏仁豆腐	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん カニ焼売 ナムル	ご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ 茄子の味噌煮 菜の花のマヨ和え	ゆかりご飯(小) あんかけ卵とじうどん 里芋の煮物 ほうれん草の桜えび和え	ご飯 味噌汁 牛肉のたれ炒め 長芋の白煮 しろなのなめ茸和え	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐の卵とじ しらす和え
おやつ	小麦饅頭 お茶	チョコプチシュー レモンティー	クリームケーキ ミルクティー	抹茶饅頭 お茶	ロールケーキ レモンティー	もみじ饅頭 お茶	苺マフィン レモンティー	レモンケーキ ミルクティー
夕食	ご飯 味噌汁 さわらの梅焼き 肉詰めいなりの含め煮 春菊のお浸し	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 おくらの胡麻和え	ご飯 味噌汁 鮭のバター醤油焼き 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	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 サラダ
	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)	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)
朝食	シュガーバターコッペ えびと野菜のソテー フルーツ 牛乳	ご飯 味噌汁 ソーセージとそら豆のソテー 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	ミニ山シュガー ベーコンと青菜のソテー フルーツ 牛乳	きのこ雑炊 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	ショコラロール コンソメ煮 フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 すまし汁 ホキの南蛮漬け 大豆煮 おくらのツナ和え	ご飯 ぶりの照り煮 いんげんの生姜炒め カリフラワーの和え物 フルーツヨーグルト	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	ご飯 すまし汁 牛肉の甘辛煮 しろなの炒め物 キャベツのマヨ和え	ご飯 味噌汁 和風えび玉 ふきの煮物 かぶのぽん酢和え	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	☆選択メニュー 牛丼 又は 中華丼 すまし汁 ひじきの炒め煮 フルーツ	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
おやつ	黒糖饅頭 お茶	チョコクレープ ミルクティー	鯛焼き お茶	カステラ お茶	お茶饅頭 お茶	☆誕生日会 桜ロール・コーヒー	牛乳ケーキ ミルクティー	プチシュー レモンティー
夕食	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 豆腐の中華あん 青菜のナムル	ご飯 すまし汁 千草焼き 炊き合わせ なすの大葉和え	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 豚肉と野菜の炒め物 里芋の煮物 ほうれん草の香味和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 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 かぼちゃの甘煮 きゅうりのマヨ和え	ご飯 味噌汁 めばるの煮付け じゃがいもの炒め物 ほうれん草のくるみ和え