



# 献立表



日付						3/1(土)	3/2(日)
朝食						ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食						ごはん 豚肉と野菜の 味噌炒め 切り干し大根 の煮物 青菜のごま和え	おかかごはん サワラの塩麴焼き 鶏つくねと 大根の煮物 白桃缶
3時 おやつ						みかんパンケーキ 牛乳	きなこプリン ほうじ茶
夕食						ごはん 味噌汁 白身魚の 西京焼き 白菜のゆず和え	ごはん 味噌汁 五目豆腐 ほうれん草の マヨネーズ和え

日付	3/3(月)	3/4(火)	3/5(水)	3/6(木)	3/7(金)	3/8(土)	3/9(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【ひな祭りメニュー】 ちらしごはん カキフライ ふきと たけのこの土佐煮 ひしもち風ムース	シーフードカレー じゃが芋の チーズ焼き 大根サラダ	こだわりの 味噌ラーメン 青菜の オイスター炒め 黄桃缶	パン チキンクリーム シチュー ブロッコリーソテー さつま芋の ハニマヨ炒め	高菜ごはん 鶏肉の柚香焼き れんこんの炒め物 みかん缶	麦飯 蒸し鶏の ねぎソースがけ 大豆と ひじきの煮物 とろろ	桃色ごはん チンゲン菜の 卵炒め もやしの和え物 バナナ
3時 おやつ	【ひな祭りおやつ】 桜もち 甘酒	黒蜜がけ寒天 ほうじ茶	黒糖蒸しパン 牛乳	人形焼き ほうじ茶	肉まん ほうじ茶	プリン 紅茶	シナモンパンケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 サバの山椒焼き ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め ブロッコリーと ささみの和え物	ごはん すまし汁 白身魚の生姜焼き いんげんの みそ炒め	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 揚げなすの和え物	ごはん 味噌汁 サワラの南部焼き キャベツと ツナのサラダ	ごはん コーンポタージュ 洋風オムレツ マカロニソテー	ごはん 味噌汁 カレイの 甘酢あんかけ 春菊の和え物

\*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



# 献立表



日付	3/10(月)	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)	3/15(土)	3/16(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん ホキの梅じそ焼き 刻み昆布の煮物 チンゲン菜の くるみ和え	けんちんうどん 竹輪のたらこ炒め 黄桃缶	ごはん サバの塩焼き 金平ごぼう しろ菜の味噌和え	サンドイッチ 豆乳チャウダー 肉団子の コンソメ煮 ブロッコリーサラダ	二色丼 和風ビーフン炒め いんげんの からしマヨネーズ和え	じゃこ枝豆ごはん あおさ入り卵焼き ひじきの煮物 パイン缶	ゆかりごはん サワラの みそ漬け焼き 里芋とイカの煮物 みかん缶
3時 おやつ	エクレア 紅茶	牛乳みかん寒天 ほうじ茶	いちごゼリー ほうじ茶	抹茶パンケーキ 牛乳	今川焼 ほうじ茶	マヨコーン蒸しパン 牛乳	ベジたべる ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの和え物	ごはん じゃが芋ポターージュ タラの マヨネーズ焼き スパゲティサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き もやしのツナ和え	ごはん 味噌汁 メンチカツ 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 カレイのバター 醤油焼き じゃが芋サラダ	ごはん 味噌汁 生揚げのくず煮 キャベツの和え物	ごはん 味噌汁 豚肉と大根の 炒め煮 カリフラワーの 和え物

日付	3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)	3/20(木)	3/21(金)	3/22(土)	3/23(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ふわふわ揚げの 野菜あんかけ 大根の甘酢和え	ごはん 味噌汁 高野豆腐と 野菜の煮物 うぐいす煮豆	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 オムレツの 和風ソースがけ のり佃煮	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 青かっぱ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の トマト煮 いんげんサラダ
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	【島根県郷土料理】 めのは飯 へか 小松菜の わさび炒め 洋梨缶	ごはん たらの幽庵焼き れんこんの 青のり炒め いんげんの ごまドレ和え	カレーライス 白菜のソテー コールスローサラダ	【春メニュー】 花見弁当	焼きそば 中華スープ 大根の かにかまあんかけ みかん缶	ごはん 豚肉の焼肉炒め チンゲン菜の中華煮 白菜の和え物	グリーンピースごはん サバの照り焼き 厚揚げの含め煮 パイン缶
3時 おやつ	【島根県銘菓】 しまねっこ棒 玄米茶	チーズ蒸しパン 牛乳	チョコババロア 紅茶	【春おやつ】 桜まんじゅう 玄米茶	【彼岸おやつ】 おはぎ 玄米茶	黒ごまプリン ほうじ茶	はちみつパンケーキ 牛乳
夕食	ごはん 味噌汁 桜エビ入り卵焼き さつま芋サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉のタルタル ソースがけ マセドアンサラダ	ごはん 味噌汁 サワラの七味焼き ほうれんそう のお浸し	ごはん 味噌汁 鶏肉のんにく 醤油焼き しろ菜の和え物	ごはん 味噌汁 コーンポターージュ タラのバジル マヨ焼き カリフラワーサラダ	ごはん 味噌汁 五目豆腐 ごぼうと ささみのサラダ	ごはん 味噌汁 卵とエビの炒め物 もやしナムル

\*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。



# 献立表



日付	3/24(月)	3/25(火)	3/26(水)	3/27(木)	3/28(金)	3/29(土)	3/30(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の デミグラス風 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 厚揚げの 野菜あんかけ チンゲン菜の和え物	ごはん 味噌汁 ちくわと 野菜の煮物 金時煮豆	ごはん 味噌汁 がんもと チンゲン菜の煮物 納豆	ごはん 味噌汁 高野豆腐のごま煮 おかか昆布	ごはん 味噌汁 オムレツの トマトソースがけ いんげんサラダ	ごはん 味噌汁 じゃが芋の そぼろ煮 柴漬け
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	<b>【春の食材WEEK】</b>						ひじきごはん 鶏肉のねぎ塩焼き 豆腐田楽 白桃缶
	ごはん ★そら豆と 新玉ねぎのかき揚げ★ ★新じゃがの カレー炒め★/黄桃缶	ごはん ★アスパラと 豚肉の味噌炒め★ 大豆煮 ★春キャベツのサラダ★	★梅しそ豚丼★ ★春菊と 厚揚げの炒め物★ もやしの和え物	あんぱん ★菜の花と ベーコンの卵炒め★ ★新じゃがの甘辛煮★ ブロッコリーサラダ	★春キャベツの かきたまうどん★ ★アスパラの 梅和え★ みかん缶	★そら豆ご飯★ ホキのきのこ マヨネーズ焼き ★菜の花の辛子和え★ パイン缶	
3時 おやつ	メープルパンケーキ 牛乳	コーヒー牛乳ゼリー ほうじ茶	ハッシュドポテト ほうじ茶	せんべい ほうじ茶	レーズン蒸しパン 牛乳	クリームサンド 紅茶	抹茶ミルク寒天 ほうじ茶
夕食	ごはん 味噌汁 カレイの クリームソースがけ チンゲン菜のソテー	ごはん 味噌汁 高菜の卵焼き ごぼうと こんにゃくの炒り煮	ごはん 味噌汁 サワラの蒲焼き かぼちゃのごま煮	ごはん 味噌汁 肉豆腐 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 サバの煮つけ ほうれんそうの ポン酢和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のピザ風焼き れんこんサラダ	ごはん 味噌汁 タラの マスタード焼き ツナと大根のサラダ

日付	3/31(月)						
朝食	ごはん 味噌汁 肉団子の ナポリタン風 マカロニサラダ						
10時	月～土曜日はイオンドリンクを提供しています。日曜日はコーヒー・ミルクティー・ココアなどを週替わりに提供しています。						
昼食	ごはん サワラのおろし煮 なすのみそ炒め もやしの和え物						
3時 おやつ	きなこパンケーキ 牛乳						
夕食	ごはん 味噌汁 豆腐の ピリ辛煮込み なめ茸和え						

\*食材の入手状況によって、一部内容が変更となります。