

常食(天)

月間献立表

	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)	3月5日(日)	3月6日(月)	3月7日(火)
朝食	ご飯180g 味噌汁(里芋ネギ) 炒り煮/ヒジキ油揚 醤油和え 味付け海苔 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(キャベツ・ニンジン) 鮭の塩焼き 茄子の炒煮 ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(豆腐) ごま味噌煮 しらす和え ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(大根 南瓜の煮物 しその実和え ふりかけ/味ごま 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(じゃが芋 目玉焼 切大根煮付(アケ人 ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(大根 アゲ アスパラソテー じゃが芋のそぼろ煮 ふりかけ/うめ 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(なす 大根と里芋の煮物 胡麻豆腐 のり佃煮 牛乳(200ml)
昼食	ご飯180g 豚肉のゴマダレかけ こんにやくの照煮 からしマヨ和え やせうま	ご飯180g 鯖の西京焼 厚揚げのカレー炒め もずく酢 果物/バナナ	ご飯180g 散らし寿司 牛肉の炒め物 吸物(ふ/ネギ) ひなあられ	ご飯180g チキン南蛮 山くらげの炒め煮 セロリサラダ 果物/パイン	ご飯180g ぶりの照り焼 かき揚げ/タマハセ けんちん汁 果物/バナナ	ご飯180g ビーフシチュー グリーンサラダ スクランブルエッグ 果物/みかん	ご飯180g 魚の揚げ煮 ミートボールのコンソメ煮 ごま和え 果物/バナナ
夕食	ご飯180g ふくさ焼 海老団子の煮物 拌三絲 果物/オレンジ60	ご飯180g 洋風ハンバーグ マカロニサラダ パンプキンスープ 果物/みかん	ご飯180g わかさぎ天ぷら 煮付の盛合せ 長芋短冊の梅肉かけ ババロア	ご飯180g 魚の大和蒸し レバー炒め 中華卵スープ 漬物	ご飯180g 豚肉の生姜焼 含め煮 大葉和え コーヒゼリー	ご飯180g 鯖の塩焼き * からし和え 切昆布煮付(丸天 ピーチゼリー	ご飯180g 鶏肉の味噌漬焼 がんも煮(盛合せ) 海藻とトマトのサラダ ぶどうゼリー
	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)	3月13日(月)	3月14日(火)
朝食	ご飯180g 味噌汁(白菜巻フ 大豆の五目煮 オクラのかか和え ふりかけ/味ごま 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(ジャガイモタマネ 高野豆腐の煮物 磯辺和/ハクサイ うめびしお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(アサ玉ねぎ 茄子のそぼろ煮 味噌のせキャベツ 味つけのり 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(ふ玉ネギ人 ほうれん草お浸し 煮奴 ふりかけ/たまご 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(畑菜アヲ 卵焼き 金平ごぼう ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(麩) ごまドレ和え うの花 漬物 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(白菜 湯豆腐 のり和え ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)
昼食	ご飯180g 親子丼 辛子和え 梅そうめん汁 プリン	ご飯180g チキンチャップ マカロニサラダ 大根とゆ煮付 果物/パイン	ご飯180g 魚の梅風味焼き 炒り豚/ゴボ人コンイン 山芋サラダ 果物/みかん	ご飯180g 豚肉のカレーいため 筑前煮 白菜の袖和え 果物/パイン	ご飯180g さわらの葱味噌焼 酢の物 野菜ソテー(キャ豚人 果物/バナナ	ご飯180g 魚の香り蒸し 炒り煮/ヒジキ 梅肉和え 清し汁	ご飯180g ピラフ 盛合サラダ:卵 コロケ スープ 果物/バナナ
夕食	ご飯180g 鮭のムニエル シーザーサラダ ふるふき大根 果物:りんご60	ご飯180g わかさぎの南蛮漬け かに風味サラダ 豚と里芋の煮付 青りんごゼリー	ご飯180g トンカツ ぜんまい煮付 大根ポン酢和え 果物/バナナ	ご飯180g 汐焼魚(60g)チウオ ちくわの磯辺揚げ からし和え ババロア/ヨーグルト	ご飯180g チンジャオロース 蒸しゆうまい 春雨スープ 杏仁豆腐	ご飯180g 鶏天*5 南瓜の煮付け 生酢(大根/人 果物/パイン	ご飯180g 牛肉の焼肉風 南瓜のマヨ和え コンニャクピリ辛炒煮 いちごゼリー
	3月15日(水)	3月16日(木)	3月17日(金)	3月18日(土)	3月19日(日)	3月20日(月)	3月21日(火)
朝食	ご飯180g 味噌汁(アゲ/カメ白 鶏と里芋の煮物 しめじのごま和え 昆布佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(なす 山菜煮 とろろ芋 梅びしお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(冬瓜玉ネギ がんもと生麩の煮浸し 白菜の浅漬け ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(豆腐ネギ 山芋の煮物 ほうれんそうの和え物 ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(キャベツニンジン 厚揚げの煮物 おろし和え のり佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(大根アゲ 炒り豆腐 ツナサラダ ふりかけ/味ごま 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(じゃが芋 スクランブルエッグ サラダ(キャベツ) 味付けのり 牛乳(200ml)
昼食	ご飯180g クリームシチュー じゃこ炒め シーフードサラダ 果物/オレンジ60	ご飯180g 魚のしそはさみ揚げ 春雨の酢の物 吸物(ふ/ネギ) 果物/みかん	ご飯180g カレーライス 盛合せサラダ(ツナ コンソメ野菜スープ フルーツあんみつ	ご飯180g 鶏肉のくわ焼 青梗菜とじゃがの煮物 ごぼうサラダ 果物/オレンジ60	ご飯180g かに玉 ささみの和え物 揚げ春巻き わかめスープ(ネギ)	ご飯180g 魚の煮付け 青菜とじゃこの浸し 砂り甘酢和え しそこんぶ	ご飯180g たけのこご飯 魚の酒蒸し 野菜の天ぷら 清し汁 果物/パイン
夕食	ご飯180g 魚の韓国風照焼 ビーフソテー 白和え(春人 果物/パイン	ご飯180g おでん☆ ほうれん草ソテー 昆布和え 果物:りんご60	ご飯180g 魚のフリッター ブロッコリーの香り炒 刺身こんにやく 果物/パイン	ご飯180g ミックスフライ 茄子の味噌煮 胡瓜の酢の物 マスカットゼリー	ご飯180g 牛肉のガーリック焼 お煮しめ グリーンサラダ:低 果物/バナナ	ご飯180g 酢豚 ナムル風 なす胡麻醤油かけ 果物/オレンジ	ご飯180g ポークチャップ 大根とくらげのサラダ 卵豆腐 果物/りんご
	3月22日(水)	3月23日(木)	3月24日(金)	3月25日(土)	3月26日(日)	3月27日(月)	3月28日(火)
朝食	ご飯180g 味噌汁(里芋ネギ) 白菜ポン 湯豆腐 梅びしお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(畑菜 里芋の煮物 ごま和え 梅干し 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(アゲ/カメ白 もずく酢 胡麻豆腐 ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(かぼちゃ フランクフルト サラダ(キャベツ) ふりかけ/うめ 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(ジャガイモキャ 卵豆腐(温 胡瓜の和えもの ふりかけ/瀬戸風味 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(ふ玉人 かか和え のり佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(チンゲン菜 ケチャップ炒め ささみサラダ ふりかけ/味ごま 牛乳(200ml)
昼食	ご飯180g 蒸し魚のおろしかけ レバーの味噌炒め 塩昆布和え 抹茶ゼリー	ご飯180g 回鍋肉 スパゲティサラダ 清し汁 果物/バナナ	ご飯180g チキンカツ 大根サラダ 味噌汁(じゃが・白菜 ババロア/イチゴ	ご飯180g 鶏肉の柚子味噌焼き 松菜しぐれ 漬物 かきたま汁	ご飯180g 中華丼 春雨サラダ 中華スープ ババロア/ヨーグルト	ご飯130g 小盛り御飯 団子汁 団子汁の汁【別 焼きなす 果物/パイン	ご飯180g 揚げ魚のおろし煮 切り昆布の炒め煮 酢味噌和え 果物/みかん
夕食	ご飯180g 牛肉の甘辛煮込み 酢物 葱入り卵焼き 果物/オレンジ60	ご飯180g 魚の竜田揚げ とろろ芋 ホウレンソウのピーナツ和え 果物/りんご	ご飯180g 魚のキノコソース 含め煮 柚子味噌和え 果物/みかん	ご飯180g 鶏肉の治部煮 なべしぎ 冷奴 果物/バナナ	ご飯180g 鮭フライ みぞれ酢あえ 厚揚げの生姜煮 果物/りんご	ご飯180g 魚の甘酢からめ 揚 大根のそぼろ煮 ごま浸し 果物/オレンジ60	ご飯180g ミートローフ ポテトサラダ コンソメスープ 果物:りんご60
	3月29日(水)	3月30日(木)	3月31日(金)				
朝食	ご飯180g 味噌汁(里芋ネギ) 茄子のそぼろ煮 お浸し のり佃煮 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(豆腐 ツナじゃが 味噌のせキャベツ ふりかけ/味かつお 牛乳(200ml)	ご飯180g 味噌汁(アゲ/カメ白 山菜の炒め煮 とろろ芋 味付けのり 牛乳(200ml)				
昼食	ご飯180g 豚肉みそ焼 じゃが芋の千切り炒め 海藻サラダ 果物/バナナ	ご飯180g 鶏の照焼き*70 れんこん金平 胡麻豆腐のくずあん ババロア/南瓜	ご飯180g 五目ご飯 焼魚:白身70 菜の花の辛子和え 茶わん蒸し 抹茶ババロア				
夕食	ご飯180g 鯖の塩焼 精進揚 天つゆ 白和え	ご飯180g 煮魚 かき揚げ 酢味噌和え 果物:りんご60	ご飯180g 和風ハンバーグ 含め煮 のり和え 果物/バナナ				

材料の仕入れの都合により、献立の内容が変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

天心堂 へつぎ病院