

令和 7年 3月 朝食 【 常食 (中) 米飯180g 】

日	月	火	水	木	金	土
						3月 1日
						ごはん 野菜炒め (ウイナ-) ゆし豆腐 お茶
3月 2日	3月 3日	3月 4日	3月 5日	3月 6日	3月 7日	3月 8日
パン <sup>ク</sup> あんパン 目玉焼き リン <sup>ク</sup> ゲット 飲むヨーグルト お茶	ハム <sup>ス</sup> パン たまご焼き ポイルウイナ- ココア お茶	ごはん パパイヤ炒め 長ネギとエノキのみそ汁 お茶	ウ <sup>グ</sup> イパン ブレンオムレツ リン <sup>ク</sup> ゲット 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐とワカメのみそ汁 お茶	か <sup>ス</sup> トパン スクランブル <sup>ク</sup> エッグ みかんジュース お茶	ごはん サ <sup>モ</sup> ンバター醤油焼 きんぴらごぼう しいたけとわかめの味噌汁 お茶
3月 9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
パン <sup>ク</sup> キノール ホ <sup>ク</sup> タマゴ メイ <sup>ク</sup> ルト お茶	粗挽きウイナ-パン チーズ入り卵焼き リン <sup>ク</sup> ゲット ミロ お茶	ごはん にがうり卵とじ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	田芋パン トマト入りオムレツ 野菜ジュース お茶	ごはん ホ <sup>ク</sup> タマゴ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	チョコパン ブレンオムレツ ポイルウイナ- アップルジュース お茶	ごはん しめじとエノキの卵とじ ゆし豆腐 お茶
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
あんぱん 目玉焼き リン <sup>ク</sup> ゲット 飲むヨーグルト お茶	マヨネ <sup>ス</sup> ロール たまご焼き ポイルウイナ- ココア お茶	ごはん パパイヤ炒め 長ネギとエノキのみそ汁 お茶	マロンパン ブレンオムレツ リン <sup>ク</sup> ゲット 飲むヨーグルト お茶	ごはん ふ炒め 豆腐とワカメのみそ汁 お茶	マロンパン スクランブル <sup>ク</sup> エッグ みかんジュース お茶	ごはん あじ柚子風味焼き 千切大根炒め しいたけとわかめの味噌汁 お茶
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
ロー <sup>ル</sup> パン ホ <sup>ク</sup> タマゴ メイ <sup>ク</sup> ルト お茶	ポ <sup>テ</sup> トパン チーズ入り卵焼き リン <sup>ク</sup> ゲット ミロ お茶	ごはん にがうり卵とじ ねぎと油揚げの味噌汁 お茶	紅芋パン トマト入りオムレツ 野菜ジュース お茶	ごはん ホ <sup>ク</sup> タマゴ 長ネギとエノキのみそ汁 お茶	クリームパン ブレンオムレツ ポイルウイナ- アップルジュース お茶	ごはん 野菜炒め (ウイナ-) ゆし豆腐 お茶

\*

メニュー表 (特別)

令和 7年 3月 朝食 【常食 (中) 米飯180g】

日	月	火	水	木	金	土
3月30日	3月31日					
パン <sup>o</sup> ｷﾝあんパン 目玉焼き ｷﾝｸﾞｯﾄ 飲むヨーグルト お茶	ﾊﾞﾝ <sup>o</sup> ｽﾞﾊﾞﾝ たまご焼き ポイルウインナー ｺｺｱ お茶					

メニュー表 (特別)

令和 7年 3月 昼食 【 常食 (中) 米飯180g 】

日	月	火	水	木	金	土
						3月 1日
						あわごはん 骨なしチキン ブロッコリーとにんじん炒め キャベツとハムのサラダ オレンジ かぼちゃスープ お茶
3月 2日	3月 3日	3月 4日	3月 5日	3月 6日	3月 7日	3月 8日
麦ごはん 豚肉と青菜の中華炒め はるさめときゅうりの和え物 パイナップル ワカメスープ お茶	ちらし寿司 白身魚フライ シーザーサラダ 赤だし お茶 コーヒー	野菜味噌ラーメン 味噌ラーメン汁 鶏の唐揚げ だいこんとワカメの和え物 りんご お茶	あわごはん 銀鮭の西京焼き かんぴょう炒め 小松菜ともやしの和え物 バナナ アーサ汁 お茶 コーヒー	ごはん 牛丼 卵豆腐 もやしとキャベツの和え物 オレンジ きゅうりのみそ汁 お茶	麦ごはん チキンの揚げ焼き キャベツのカレー ブロッコリーと蟹かまのサラダ パイナップル コンソメスープ お茶 コーヒー	鶏肉としめじの炊き込みご飯 豆腐入りメンチカツ きゅうりの梅かつお和え りんご はちみつと白きくらげのすまし汁 お茶
3月 9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
あわごはん 豚肉と野菜の炒め物 オクラ和え バナナ はちみつ お茶	ごはん チキンカレー キャベツときゅうりのゆかり和え イチゴ すまし汁 お茶 コーヒー	沖縄そば ソバ汁 野菜てんぷら きゅうりと鶏肉のごま酢和え オレンジ お茶	あわごはん サンドリチキン ブロッコリーとにんじん炒め シーザーサラダ りんご トマトスープ お茶 コーヒー	麦ごはん 焼肉 パパイア炒め 小松菜ともやしの磯和え パイナップル キムチスープ お茶	あわごはん 鯖の梅肉風味焼き れんこんのきんぴら 小松菜のからし和え オレンジ だいこんのみそ汁 お茶 コーヒー	麦ごはん 5種のチーズインディマンバーグ 野菜ステーキ 大根ときゅうりのサラダ バナナ ベジタブルスープ お茶
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
あわごはん 海老と鶏肉のソテー シラスとコーンのナムル りんご きゅうりのみそ汁 お茶	カレーピラフ 魚のマリネ オレンジ キャベツスープ お茶 コーヒー	ラーメン 白湯ラーメン汁 竹輪の磯辺揚げ キャベツとワカメの和え物 パイナップル お茶	あわごはん 豚肉の生姜焼き ピーマン炒め もずく和え りんご きゅうりのみそ汁 お茶 コーヒー	麦ごはん ミートローフ 煮込みソテー 野菜ソテー ゴーヤーサラダ バナナ コンソメスープ お茶	ごはん えびのかき揚げ丼 卵豆腐 おひたし オレンジ だいこんのみそ汁 お茶 コーヒー	あわごはん ゴーヤーチャンプル きゅうりとエノキの梅和え パイナップル はちみつ お茶
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
麦ごはん いり鶏 小松菜ともやしの磯和え りんご はくさいの味噌汁 お茶	ごはん 三色どんぶり (いわし) かぼちゃの含め煮 生野菜サラダ バナナ きゅうりのみそ汁 お茶 コーヒー	軟骨ソテーそば ソバ汁 いなり寿司 きゅうりと鶏肉のごま酢和え オレンジ お茶	あわごはん 中華炒め はるさめときゅうりの和え物 りんご ワカメスープ お茶 コーヒー	ごはん タコライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パイナップル キャベツスープ お茶 コーヒー ケーキ	麦ごはん 魚の蒲焼き 千切大根炒め 納豆和え バナナ えのきと白ねぎのみそ汁 お茶 コーヒー	麩デラックス弁当 お茶 (缶)

\*

メニュー表 (特別)

令和 7年 3月 昼食 【 常食 (中) 米飯180g 】

日	月	火	水	木	金	土
3月30日	3月31日					
あわごはん 豚のロソ焼き ブロッコリーとにんじん炒め シーザーサラダ プリン コンソメスープ お茶	麦ごはん 白身魚の西京焼き かんぴょう炒め 白菜と小松菜のおひたし りんご ゆずと白きくらげのすまし汁 お茶 コーヒー					

メニュー表 (特別)

\*

令和 7年 3月 夕食 【 常食 (中) 米飯180g 】

日	月	火	水	木	金	土
						3月 1日
						ごはん なすの味噌炒め 切干大根サラダ バナナ れんこんと白きくらげのすまし汁 お茶
3月 2日	3月 3日	3月 4日	3月 5日	3月 6日	3月 7日	3月 8日
ごはん さんまの蒲焼き丼 かぼちやの含め煮 生野菜サラダ オレンジ きやべつのみそ汁 お茶	ごはん マーボー豆腐 フゲン菜とハムの和え物 パイナップル だいこんのすまし汁 お茶	ごはん 鶏のクリーム煮 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ オレンジ コンソメスープ お茶	ごはん ハヤシライス ゴーヤーサラダ りんご 野菜スープ お茶	ごはん さばの大根おろしかけ 白菜と小松菜のおひたし バナナ れんこんのすまし汁 お茶	ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしの磯和え オレンジ はくさいの味噌汁 お茶	ごはん 鶏の照焼 ビーマン炒め ゴーヤー和え パイナップル 小松菜のみそ汁 お茶
3月 9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
ごはん カツ丼 だいこんのくず煮 もずく和え りんご 椎茸とワカメのすまし汁 お茶	ごはん 白身魚のマーボー焼 からし菜炒め 小松菜のワサビ和え バナナ きやべつのみそ汁 お茶	オムライス かくりムロッケ 苦瓜サラダ キャベツスープ お茶	ごはん 豚肉ときやべつの味噌炒め れんこんとひじきの梅和え オレンジ もずくスープ お茶	ごはん 煮物 おひたし りんご しいたけとわかめの味噌汁 お茶	ごはん タコライス ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パイナップル コンソメスープ お茶	ごはん 中華丼 卵豆腐 きゅうりとれんこんの酢の物 オレンジ ワカメスープ お茶
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
ごはん 豚肉のみそだれ ビーマン炒め 白和え バナナ だいこんのすまし汁 お茶	ごはん おでん 小松菜ともやしの和え物 りんご はくさいの味噌汁 お茶	ごはん 鯖のみそダレかけ からし菜炒め ザーサイの和え物 オレンジ だいこんのすまし汁 お茶	炊き込み御飯 (鮭) 揚げ出し豆腐 フゲン菜とハムの和え物 パイナップル れんこんと白きくらげのすまし汁 お茶	ごはん 三色丼 (鶏そぼろ) だいこんと青豆の煮物 小松菜のからし和え りんご ゆし豆腐 お茶	ごはん すき焼き風煮 オクラ和え バナナ しいたけとわかめの味噌汁 お茶	スパゲティホリタン 牛肉ムロッケ ブロッコリーと蟹かまのサラダ ベジタブルスープ お茶
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
ごはん チキン南蛮 シラスとコーンのナムル パイナップル しいたけとわかめの味噌汁 お茶	ごはん 鶏のハーフ焼き キャベツのカレー ごぼうサラダ りんご コンソメスープ お茶	ごはん 豆腐ちゃんぶるー いんげんと竹輪の和え物 バナナ だいこんのみそ汁 お茶	ごはん トンカツ パパイア炒め 小松菜のワサビ和え オレンジ もずくスープ お茶	ごはん 白身魚の酒蒸し 大豆とヒジキの炒め りんご しいたけとわかめの味噌汁 お茶	ごはん ポトフ ゴーヤーサラダ パイナップル トマトスープ お茶	ごはん 豚肉の味噌風味焼き 野菜炒め もずく和え バナナ 豆腐とワカメのみそ汁 お茶

\*

メニュー表 (特別)

令和 7年 3月 夕食 【常食(中) 米飯180g】

日	月	火	水	木	金	土
3月30日	3月31日					
ごはん カレーライス だいこんときゅうりのゆかり: いちごヨーグルト ワカメスープ お茶	ごはん ハンバーグ ハンバーグ 和風ソース ひじきサラダ オレンジ えのきと白ねぎのみそ汁 お茶					