

献立表

リビングかずほ 2017/2/27~/3/5

	月 27	火 28	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
朝食	パン 野菜サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん ぜんまいの炒め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁	パン 野菜サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン じゃがいものコンソメ煮 みかん缶 牛乳/コーヒー	ごはん 海鮮団子の煮物 しろ菜の煮浸し 味噌汁	ハムサンドイッチ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ミートボール バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ふりかけごはん 味噌煮込み風うどん 煮奴 菜の花のお浸し プリン	ごはん 赤魚の煮付け 大根のおかか煮 ブロッコリーの 錦糸かけ のっぺい汁	ごはん 牛肉の焼肉風炒め 京あわせの炊き合わせ 白菜の和え物 味噌汁	ピラフ えだ豆サラダ チキンナゲット コンソメスープ 桃ゼリー	☆ひな祭り☆ ひな散らし 若竹煮 菜の花の辛し和え 赤だし ひな祭りゼリー	ごはん 鶏の味噌かけ焼き ほうれん草の煮びたし 大根の甘酢和え すまし汁	ごはん 肉団子の黒酢和え 青梗菜のソテー 三色和え 卵スープ
夕食	ごはん かに玉あんかけ 春巻き 白菜の中華煮 中華スープ	ごはん 鶏の黒砂糖煮 卵の花 なめこ和え 味噌汁	ごはん ムニエル（ホキ） 小松菜のお浸し カリフラワーの カレーマヨネーズ すまし汁	ごはん 豚肉のオイスター炒め 冬瓜のあんかけ ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け えのきと ピーマンの炒め物 ごま和え 味噌汁	ごはん ミートオムレツ ブロッコリーの クリーム煮 ツナサラダ コンソメスープ	ごはん サンマの蒲焼き インゲンの じゃこ炒め ひじき煮 味噌汁

※都合により変更することがありますのでご了承ください。

献立表

リビングかずほ 2017/3/6~3/12

	月	火	水	木	金	土	日
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	パン 野菜サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 切干大根の炒め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	パン マカロニサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン オムレツ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん しろ菜のうま煮 アスパラの和え物 味噌汁	菓子パン ハムサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ウインナーソテー バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 和風海鮮炒め キャベツの旨煮 がんもの煮物 粕汁	ごはん 鶏肉の クリームシチュー アスパラときのこ のソテー おさつサラダ ぶどうゼリー	ごはん フライ盛り合わせ 切干大根の炒め煮 なめ茸和え すまし汁	ごはん 鱈の照り焼き 小松菜のお浸し 海藻サラダ すまし汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め 高野の煮物 ごま豆腐 味噌汁	ふりかけごはん カレーうどん 蒸しシューマイ コールスローサラダ りんごゼリー	☆会席料理☆
夕食	ごはん 牛肉ソテー おろしたれかけ かぼちゃの煮物 豆腐サラダ すまし汁	ごはん 鱈の中華風天ぷら 中華あん 白菜煮浸し オクラのポン酢和え 中華スープ	ごはん 豚肉の山椒炒め ぎせい豆腐 いんげんの ピーナツ和え 味噌汁	ごはん 蒸し鶏の ごまドレかけ 茄子の煮物 白菜のゆず和え 味噌汁	ごはん 変わり揚げ 金平ごぼう 青梗菜のナムル すまし汁	ごはん 出し巻き卵 しぐれ煮 胡瓜の甘酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐と海老の 野菜の旨煮 アスパラとツナの ソテー 菜の花の磯辺和え 粕汁

※都合により変更することがありますのでご了承ください。

献立表

リビングかずほ 2017/3/13~3/19

	月	火	水	木	金	土	日
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	パン マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 青梗菜のおかか和え 味噌汁	パン 大豆サラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン ミートボール バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 厚揚げの煮物 いんげんごま和え 味噌汁	菓子パン ツナサラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ポイルウインナー バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鮭の煮つけ ウインナーと キャベツのソテー ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ナポリタン アスパラサラダ ポタージュ	ごはん 鯖の味噌煮 レンコンの そぼろ炒め 小松菜の湯葉和え かき玉汁	ハヤシライス 漬物(福神漬) チキンナゲット 大根のサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 白身魚フライ 炊き合わせ ピーナツ和え 豚汁	ごはん 鶏肉と大根の 炊き合わせ さつま芋と りんごの甘煮 ねぎのぬた 中華スープ	ごはん 豆腐とカニの うすくず煮 切干大根の炒め煮 もずく酢 赤だし
夕食	ごはん 豚のネギソース 白菜と揚げの煮物 もずく酢 すまし汁	ごはん 炊き合わせ 甘辛煮 菜の花の錦糸和え 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン ツナと冬瓜の煮物 白菜の和え物 味噌汁	ごはん 他人煮 もやしソテー ほうれん草と コーンの和え物 けんちん汁	ごはん 牛肉の薬味炒め 長芋の白煮 菜の花のわさび和え すまし汁	ごはん(小) お好み焼き 煮っころがし ほうれん草の ポン酢和え 味噌汁	ごはん 赤魚の煮付け 青梗菜の炒め物 卵豆腐 味噌汁

※都合により変更することがありますのでご了承ください。

献立表

リビングかずほ 2017/3/20~3/26

	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
朝食	パン 野菜サラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん がんもの煮物 しろ菜のお浸し 味噌汁	パン ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン 野菜のソテー バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 出し巻き卵 オクラの湯葉和え 味噌汁	菓子パン 南瓜サラダ みかん缶 牛乳/コーヒー	パン ポイルウィンナー バナナ 牛乳/コーヒー
昼食	ごはん 鶏肉くわ焼き さつまいもの 田舎煮 カリフラワーの サラダ 味噌汁	ごはん 香味焼き(太刀魚) レンコンの ピリ辛炒め えのきとオクラの 和え物 味噌汁	ごはん 牛肉しょうが煮 じゃがいもの 千切り炒め おろしあえ すまし汁	ゆかりごはん 味噌ラーメン 春巻き キャベツの 和風マリネ オレンジゼリー	ごはん カレイの生姜煮 真砂炒め ほうれん草の 磯辺和え すまし汁	オムライス ミートボール マカロニサラダ コーンスープ フルーツヨーグルト	☆お誕生会☆ ごはん お造り まぐろ、サーモン 茄子の煮物 ほうれん草とえのきの ピーナッツ和え 赤だし フルーツ オレンジ、パイン
夕食	ごはん 袋煮卵 筍の味噌田楽 ごま和え すまし汁	ふりかけごはん 塩肉豆腐 茄子の味噌炒め 青梗菜のおかか和え すまし汁	ごはん 鱈の麴焼き 高野の煮つけ ほうれん草のお浸し 味噌汁	ごはん 豚肉のさっぱり煮 焼きビーフン 白菜と三つ葉の 香味和え 味噌汁	ごはん 鶏の はちみつ照り焼き じゃが芋の バター醤油炒め 梅鯉和え 味噌汁	ごはん 豆腐と海老の 揚げあんかけ 青梗菜のナムル 金時甘煮 赤だし	ごはん おでん 金平ごぼう 菜の花の和え物 すまし汁

※都合により変更することがありますのでご了承ください。

献立表

リビングかずほ 2017/3/27~3/31

	月	火	水	木	金	土	日
	27	28	29	30	31		
朝食	パン カリフラワーサラダ 白桃缶 牛乳/コーヒー	ごはん 白菜の煮浸し 菜の花の和え物 味噌汁	パン スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳/コーヒー	パン スクランブルエッグ バナナ 牛乳/コーヒー	ごはん 野菜のうま煮 インゲンの胡麻和え 味噌汁		
昼食	ごはん さんまの塩焼き 大豆の五目煮 梅肉和え(長芋) 味噌汁	ごはん 牛肉の甘辛炒め ほうれん草の和え物 きのこスパゲティ 味噌汁	韓国風五色丼 しゅうまい わさび醤油和え ワカメスープ 杏仁豆腐	ごはん 豚の生姜焼き 白菜のしそ和え ジャーマンポテト 味噌汁	ふりかけごはん 京風あんかけうどん かぼちゃそぼろ煮 菜の花の辛し和え ヨーグルト		
夕食	ごはん チーズオムレツ 南瓜のクリーム煮 小松菜サラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉のごまだれ炒め 青梗菜の煮浸し カリフラワーの カレーマヨサラダ すまし汁1	ごはん 鯖の塩焼き 土佐炒め 小柱の和え物 味噌汁	ごはん 松風焼き 冬瓜と海老の煮物 春雨サラダ すまし汁	ごはん 赤魚の西京焼き いんげんの中華和え 炒り豆腐 かき玉汁		

※都合により変更することがありますのでご了承ください。