

## 献立表

現 場：かわかみ荘

献立種類：普通食（個別献立 / A）

期 間：2025/3/1～2025/3/31

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝食							ご飯 フのみそ汁 味付け海苔 牛乳
昼食							ハヤシライス 白和え キウイ
夕食							ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のソテー かへの酢物
3時							ラクーナ飲料 せんべい
	2	3	4	5	6	7	8
朝食	ご飯 みそ汁 ゆずみそ 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 タイみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 いりこみそ 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 海苔の佃煮 牛乳	ご飯 卵のみそ汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 わかめのみそ汁 ゆずみそ 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 タイみそ 牛乳
昼食	ジャムパン トマトシチュー ベーコンエッグ ヨーグルト	散らし寿司 すまし汁 煮合わせ① ヨーグルト和え	菜飯 けんちん汁 塩焼 ポテトサラダ	オムライス コンソメスープ ほうれん草となめ茸の和え物 バナナ	とろろそば かきあげ おろし和え	麦ご飯 竜田揚 すまし汁 梅肉和え	牛井 豆腐汁 かぼちゃの煮物 ゼリー
夕食	ご飯 煮魚 里芋の煮付け ごま和	ご飯 かに玉 煮合わせ② 春雨の酢物	ご飯 にらたま炒め 煮合わせ① 白和え	ご飯 肉じゃが カツオ和 ヨーグルト和え	ご飯 巾着袋煮 しらたきのきんぴら シーチキンのサラダ	ご飯 豆腐の五目あんかけ そぼろ煮 酢みそ和	ご飯 肉の甘辛炒め煮 煮大豆 ピーナッツ和え
3時	ラクーナ飲料 駄菓子	甘酒 駄菓子	コーヒー牛乳 駄菓子	ホットミルク 駄菓子	しょうが湯 駄菓子	ココア ミニクリームパン	ラクーナ飲料 カステラ
	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 みそ汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 わかめのみそ汁 梅びしを 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐） 海苔の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 タイみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 ゆずみそ 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 海苔の佃煮 牛乳
昼食	あんぱん コーンスープ ハムエッグ ヨーグルト	味噌煮込みうどん シーチキンのサラダ りんごコンポート	ご飯 揚げ鶏の甘酢あん 水晶昆布の煮物 わさび和え	ご飯 揚げだし豆腐 みそ炒め 長芋の酢物	ご飯 コロケ すまし汁1 卵の花和え	そぼろ丼 けんちん汁 マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 しょうが焼 水晶昆布の煮物 お浸し
夕食	ご飯 梅干し煮 煮浸し マカロニサラダ	ご飯 筑前煮 じゃが芋のカレー炒め 梅肉和え	ご飯 もやしの卵とじ 煮合わせ① 春雨の酢物	ご飯 ムニエル ひじきの煮物 ごま和	ご飯 八宝菜 うずら豆の煮物 白和え	ご飯 ごまみそ焼 煮合わせ① ピーナッツ和え	ご飯 炒り豆腐 煮浸し（キャベツ、ツナ） ポテトサラダ
3時	ラクーナ飲料 ビスケット	レモンティ ふかし芋	ホットカルピス クッキー	まんじゅう（手作り） ほうじ茶ラテ	リンゴジュース ワッフル	ミルク コーヒー カステラ	ラクーナ飲料 まんじゅう

	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 みそ汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 味付海苔 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 タイみそ 牛乳	ご飯 豆腐のみそ汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 わかめのみそ汁 梅干し 牛乳	ご飯 みそ汁 ゆずみそ 牛乳	ご飯 みそ汁 海苔の佃煮 牛乳
昼食	クリームパン シチュー 炒り卵	ご飯 ホイル焼 かきたま汁 スパゲティサラダ	ご飯 エビの天ぷら 豚汁 ポテトサラダ	散らし寿司 すまし汁 白和え ゼリー	カレーライス なめ茸の和え物 プリン	ご飯 みそマヨネーズ焼 煮大豆 錦糸和	ご飯 しょうが焼 すまし汁1 ごま和
夕食	ご飯 しょうが煮 旨煮(カレー風) 酢みそかけ	ご飯 炒り鶏 切干しの煮物 お浸し	ご飯 目玉焼き 煮合わせ① かのに酢物	ご飯 肉じゃが ツナサラダ バナナ	ご飯 豆腐のかにあんかけ 大根のそぼろ煮 春雨サラダ	ご飯 麻婆豆腐 こんにゃくのいり煮 きゅうりとしめじの酢の物	ご飯 厚揚げのみそ炒め 煮浸し 春雨サラダ
3時	ラクーナ飲料 駄菓子	コーヒー牛乳 ビスケット	ミルク コーヒー ウエハース	ラクーナ飲料 どら焼き	コーヒー牛乳 駄菓子	まんじゅう(手作り)	飲むヨーグルト まんじゅう
	23	24	25	26	27	28	29
朝食	ご飯 赤だしみそ汁 梅びしを 牛乳	ご飯 みそ汁 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 梅びしを 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 味付け海苔 牛乳	ご飯 フのみそ汁 昆布佃煮 牛乳	ご飯 里芋のみそ汁 ゆずみそ 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 タイみそ 牛乳
昼食	チョコパン ポトフ ゆで卵のサラダ ヨーグルト	ピラフ かきたま汁 ひじきの煮物 スパゲティサラダ	豚丼 けんちん汁 錦糸和 ゼリー	炊き込み御飯 照り焼き うずら豆の煮物 おろし和え	わかめご飯 鶏唐揚げ 煮合わせ① 酢みそ和	いなり寿司 すまし汁 炒りおから ヨーグルト和え	ご飯 えびちり 煮浸しの卵とじ きゅうりと缶詰の酢の物
夕食	ご飯 竜田揚 キャベツの炒め物 ごま和	ご飯 揚げだし豆腐 煮物(かぼちゃ) ピーナッツ和え	ご飯 ぎせい豆腐 そぼろ煮 もずくの酢物	ご飯 巾着袋煮 水晶昆布の煮物 ごま和	ご飯 オムレツ 煮大豆 ゆかり和	ご飯 豆腐ハンバーグ 煮合わせ① お浸し	ご飯 炒り豆腐 小倉煮 白菜ごま和え
3時	ラクーナ飲料 ビスケット	ホットカルピス まんじゅう	スキムミルク せんべい	ラクーナ飲料 イチゴスペシャル	飲むヨーグルト ミニ鯛焼き	リンゴジュース ロールケーキ	ラクーナ飲料 カステラ
	30	31					
朝食	ご飯 みそ汁 海苔の佃煮 牛乳	ご飯 赤だしみそ汁 梅びしを 牛乳					
昼食	蒸しパン(市販) シチュー 目玉焼き バナナ	じゃこごはん あんかけ豆腐 煮浸し りんごコンポート					
夕食	ご飯 みそ煮 切干しの煮物 おろし和え	ご飯 親子煮 おかか煮 カリフラワーのサラダ					
3時	ラクーナ飲料 駄菓子	コーヒー牛乳 駄菓子					