



週 間 献 立 表



特別養護老人ホーム

画 図 重 富 苑

	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
朝食	ご飯(160g) 味噌汁 さつま揚げと昆布の煮物 梅しらす和え ふりかけ(御飯の友)	ご飯(160g) 味噌汁 ひじき煮 ゆかり和え(キャベツ・カイロ) ふりかけ(おかか)	ご飯(160g) 味噌汁 がんもの含め煮 辛子和え(菜の花・人参) ふりかけ(鮭)	ご飯(160g) 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ツナ和え(キャウリ・人参) のり佃煮	ご飯(160g) 味噌汁 ウインナーのソテー ピーナッツ和え ふりかけ(たまご)	ご飯(160g) 味噌汁 冬瓜の煮物 くるみ和え ふりかけ(たらこ)	ご飯(160g) 味噌汁 フレーク煮 チンゲン菜のお浸し ふりかけ(おかか)
昼食	ご飯(160g) 魚の味噌漬焼き 切干大根の煮物 みかん缶 すまし汁	ちらし寿司 さつま揚げ 春菊と大根とツナの和え 三食ムース はまぐり風すまし汁	胚芽ロール 魚のムニエルタルタルソース シーザーサラダ ストロベリーゼリー コンソメスープ	ご飯(160g) 牛肉と厚揚げの炒め物 インゲンのおかかマヨ和え バナナ すまし汁(はんぺんと青しそ)	ご飯(160g) 魚の中華あんかけ 中華風いりたま フルーツカクテル 中華スープ(白菜)	ご飯(160g) 炒り鶏 胡瓜の生姜和え キウイ すまし汁	ご飯(160g) 白身魚のピカタ ブロッコリーとチーズのサラダ マンゴー コンソメスープ
おやつ	牛乳 金時豆	牛乳 ねりきり	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 クリームコンフェ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 どら焼き	牛乳 プチショコラケーキ
夕食	ご飯(160g) プルコギ 中華風酢の物(カワラー) やわらか杏仁豆腐 わかめスープ	ご飯(160g) 魚と大根の煮付け 酢味噌和え(イカ・キュウリ) キウイ すまし汁(魚めん)	ご飯(160g) 豚肉の照り焼き 白和え(サツマイモ) マンゴー すまし汁(手まり麩)	ご飯(160g) 魚のねぎソースかけ ビーフン炒め 洋なし缶 すまし汁(冬瓜)	ご飯(160g) ポークステーキのこぼり 醤油ソース カワラーのコールスロー りんご 茄子と玉葱のスープ	ご飯(160g) 魚の梅しそ焼 南瓜のごま煮 白桃缶 味噌汁	ご飯(160g) 肉豆腐 ピーマンの和え物 バナナ すまし汁(そうめん)

