

	日	月	火	水	木	金	土			
						1日	2日			
朝	御飯 ミートオムレツ アロココのおかかサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	 <h2 style="text-align: center;">渋谷区 つばめの里・本町東</h2> <h1 style="text-align: center;">令和6年 3月 献立表</h1>  <p style="text-align: center; font-size: small;">※入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 常食の献立内容を掲載させていただきます。</p>				御飯 がんも野菜の煮物 アロココとコーンの炒め のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 小松菜のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳			
昼	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のカニあかけ ナムル 中華スープ フルーツ・フルーツ缶					御飯 白身魚のバニラソース ジャーマンポテト 大根とハムの炒め コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 白身魚のバニラソース ジャーマンポテト 大根とハムの炒め コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 白身魚のバニラソース ジャーマンポテト 大根とハムの炒め コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 白身魚のバニラソース ジャーマンポテト 大根とハムの炒め コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉と根野菜の煮物 青梗菜とあさり炒め マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ・リンゴ缶
夕	きなこパンケーキ					プリン	フルーチェ	御飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐の詰め煮 胡瓜のサラダ 味噌汁	御飯 ますの七味焼き ぜんまいの五目炒り煮 ほうれん草のなめ煮和え すまし汁	
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日			
朝	御飯 スクランブルエッグ いんげん和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 かぶの洋風煮 白菜のサラダ 調味味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと玉葱の煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 カリフラワーのピーマン和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 茄子のそぼろあんかけ かぶの和風和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ふきとはんぺんの煮物 アロココのおかか和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーの野菜炒め 茄子ふりかけ 味噌汁 牛乳			
昼	<p style="text-align: center;">《ひなまつり》</p>  <p>かにちらし寿司 鶏となすの揚げおろし煮 菜の花の胡麻和え つみれ汁 抹茶と黒みつが ヨーグルト・フルーツ</p>	<p style="text-align: center;">《健幸御膳》</p>  <p>豚肉のガーリックステーキ じゃが芋のソテー いんげんの揚げ炒め ポターージュ ヨーグルト・フルーツ</p>	<p style="text-align: center;">《健幸御膳》</p>  <p>あじのチーズパン粉焼き れんこんのマスタード炒め 南瓜のハニースラダ ほうれん草のジンジャー スープ 杏仁豆腐</p>	御飯 豆腐の行なごソース 大根の煮物 菜の花と蒲鉾の辛し和え フルーツ・ミカ缶	御飯 ブロッコリーのソテー ほうれん草とコーンの炒め コンソメスープ フルーツ・白桃缶	御飯 鶏肉の山椒煮 南瓜の詰め煮 ワカメの酢の物 味噌汁	<p style="text-align: center;">《健幸御膳》</p>  <p>シーフードカレー オクラのボン酢和え トマトスープ フルーツ・リンゴ缶</p>			
夕	白桃ようかん	いちごゼリー	まんじゅう	ショコラプチケーキ	コーヒーゼリー	パンケーキ	マンゴープリン			
夕	御飯 鶏の梅肉焼き 白菜と油揚げの煮物 人参サラダ 味噌汁	御飯 二郎汁 車麩と玉の煮物 トマトとコーンの炒め 味噌汁	御飯 豚肉の胡麻だれ炒め キャベツのあさり煮 かぶとコーンの炒め 味噌汁	御飯 ぶりの幽庵焼き もやし三色炒め さつま芋サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の山椒煮 南瓜の詰め煮 ワカメの酢の物 味噌汁	御飯 鶏の韓国風焼 青梗菜の豆乳煮 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鶏の酒蒸し かぶと人参の煮物 春雨サラダ 味噌汁 すまし汁			
朝	御飯 いか団子の煮物 アロココとコーンの炒め ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ミートオムレツ 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 かぶとハムの炒め物 春菊の青しそ和え 調味味噌汁 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め いんげんと人参の胡麻和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージのソテー さつま芋サラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子のそぼろあんかけ 春菊の香味ドレッシング いんげんのしらす和え 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳			
昼	御飯 白身魚のチーズムニエル 付け合せ れんこんのバニラ炒め ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	味噌ラーメン 焼春巻き ほうれん草のナムル フルーツ・黄桃缶	御飯 白身魚のフライ 白菜とあさりのクリーム煮 ポテトサラダ コンソメスープ ヤクルト	御飯 豚肉の和風ステーキ もやし和風炒め 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ・白桃缶	御飯 干草焼き キムチとササゲのソテー アロココのボン酢風味 味噌汁 フルーツ・ミカ缶	御飯 八宝菜 ポテトの中華炒め いんげんのしらす和え 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 ねぎ塩チキン 小松菜とコーンの炒め物 味噌汁 味噌汁 フルーツ・白桃缶			
	バナナコッタ	吹雪まんじゅう	メロンゼリー	プチシュー	練り切り	ケーキ	たい焼き			
夕	御飯 豆腐の五目あんかけ 里芋のソテー 胡瓜とかぶのサラダ 味噌汁	御飯 白身魚の梅照焼き 菜の花の煮浸し こぼろサラダ 中華スープ	御飯 肉じゃが 肉じゃがの三色炒め 春巻とひじきのサラダ 味噌汁	御飯 鯛立と青梗菜の中華旨煮 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁	御飯 かれないのおぼろ昆布煮 南瓜の甘煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	御飯 松風焼き ひじきの煮物 かぶの生姜和え すまし汁	御飯 らきとはんぺんの煮物 ひじきキャベツのサラダ すまし汁			
朝	御飯 がんも野菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め ふりかけ 味噌汁 ショア	御飯 鶏肉と野菜の煮物 オクラの和え物 調味味噌汁 牛乳	御飯 キャベツとしめじのソテー 小松菜のピーマン和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 春菊のピーマン和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 車麩の卵としめじ もやしの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋と竹輪の煮物 春巻のくるみおろし のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 醤油卵 キャベツのボン酢和え ふりかけ 味噌汁 牛乳			
昼	御飯 メバルの生姜煮 ぜんまいとさつま揚げの煮物 アロココのおかか和え かき玉汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 豚肉の粒アゲドソース コンソメ煮 茄子のドレッシングかけ コンソメスープ フルーツ・バナナ	ポロナーゼ 南瓜とアロココのソテー コールスロースラダ ポターージュ フルーツ・リンゴ缶	御飯 鶏のみりん焼き こぼろの炒り煮 ほうれん草の胡麻和え すまし汁 フルーツ・洋梨缶	高菜チャーハン 麻婆茄子 オクラのドレッシング和え 中華スープ フルーツ・白桃缶	<p style="text-align: center;">《ほとバスツアー★大阪》</p>  <p>お好み焼・たこ焼 盛合せ 串カツ風 青梗菜の炊いたん 焼なす 肉吸い フルーツ・ぶどう缶</p>	御飯 さわらの若菜蒸し ゆでキャベツの中華煮込み 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・白桃缶			
夕	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース キャベツの塩炒め もやしのサラダ 味噌汁	御飯 たらしレモン醤油焼き 高野豆腐の五目煮 切干大根のサラダ 味噌汁	御飯 大根とつみれの煮物 いんげんとかぶの炒め物 青梗菜とコーンの炒め 味噌汁	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め れんこんきんぴら 胡瓜のピーマン風味 味噌汁	御飯 あじのガーリックステーキ かぶのトマト煮 シェルフマカロニサラダ コンソメスープ	御飯 たらしのハーブグリル 南瓜のミルク煮 小松菜のサラダ コンソメスープ	御飯 家常豆腐 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁			
朝	御飯 いんげん和風の炒め物 ツナ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 茄子のソテー オクラお浸し 調味味噌汁 牛乳	御飯 かぶのあんかけ 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ほうれん草の卵炒め オニオンサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の塩和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 里芋のそぼろ味噌炒め いんげんのくるみおろし のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 野菜炒め 白菜と人参のフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳			
昼	御飯 ポトフ 茄子のガーリックソース レタスサラダ フルーツ・リンゴ缶	二色丼 ほうれん草の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ・黄桃缶	御飯 ますの味噌アゲ焼き 五目さんぴら 白菜のピーマン和え すまし汁 フルーツ・白桃缶	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 菜の花の辛子炒め 味噌汁 フルーツ・りんご	たらしのトマトソース れんこんのバニラ炒め スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶	山菜とろろそば 豚肉と野菜の塩麹炒め もやしのゆかり和え フルーツ・黄桃缶	ハヤシライス マカロニソテー 胡瓜のドレッシングかけ ショア			
夕	プチシュー	はちみつレモンゼリー	コーヒーゼリー	あんぱん	いちごパエリア	おまんじゅう	オレンジゼリー			
夕	御飯 あじの香味焼き もやしとピーマンの塩炒め 青梗菜のなめ煮和え 味噌汁	御飯 海老の中華アゲ焼き 鶏とコーンの中華炒め キャベツのナムル 中華スープ	御飯 鶏肉のパン粉焼き 南瓜のグラッセ 大根とツナのサラダ 味噌汁	御飯 豚肉の葱味噌炒め 野菜のクリーム煮 キャベツサラダ すまし汁	御飯 生揚げの玉子としめじ じゃが芋の甘辛煮 青梗菜のボン酢和え 味噌汁	御飯 鶏肉の梅肉焼き あさりとかぶの炒り煮 オクラと春雨の酢の物 すまし汁	御飯 海老とアロココの塩炒め らきと油揚げの煮物 オクラおろし 味噌汁			