



# 奉優の家 3月の献立



	02月26日(月)	02月27日(火)	02月28日(水)	02月29日(木)	03月01日(金)	03月02日(土)	03月03日(日)
朝	食パン オムレツ パンプキンサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(もやし・絹さや) さつま揚げと里芋の煮物 小松菜のなめたけ和え 牛乳	卵雑炊 野菜つみれの含め煮 キャベツ浅漬け 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・若布) 豆腐バーグ ほうれん草のお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(さつま芋・大根葉) 五目がんもの煮物 カリフラワーサラダ 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・油揚げ) だし巻き卵 二色和え 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・えのき) さつま揚げの煮物 大根のゆかり和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏肉の葱塩炒め 冬瓜のかにあんかけ コンポート(洋梨)	御飯 お吸い物(素麺・大根葉) 白身魚の南蛮漬け 畑菜の生姜醤油和え 漬物(しば漬)	ポークカレー ホタテ風味サラダ プリンムース	焼きそば たまごスープ 小松菜の中華和え デザート	★開所10周年★ 赤飯/清汁(小花麩・カワレ) 刺身/天ぷら 茶碗蒸し ロールケーキ	御飯 お吸い物(豆腐・ほうれん草) さばの味噌煮 もやしの和え物 きなこムース	ひなまつり さくらちらし寿司 清汁(てまり麩・みつば) 煮しめ ひな祭りゼリー
夕	御飯 白身魚の梅肉焼き なすとピーマンの炒め物 納豆 漬物(たくあん)	わかめ御飯 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーソテー 人参ときのこの和え物 フルーツ(パイナップル)	御飯 五目卵焼き 冬瓜の土佐煮 カリフラワーの中華サラダ あみ佃煮	御飯 ぶりの塩麹焼き さつま芋の煮物 いんげんの香味和え たいみそ	御飯 豚肉の山椒焼き 筍の煮物 マカロニサラダ コンポート(洋梨)	御飯 鶏肉の塩麹焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え コンポート(白桃)	御飯 かれのバター焼き れんこんきんぴら ブロッコリーとコーンのサラダ 漬物(さくら大根)
一日合計	エネルギー 1463kcal 食塩相当 6.7g	エネルギー 1461kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1419kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1405kcal 食塩相当 7.5g	エネルギー 1436kcal 食塩相当 6.8g	エネルギー 1481kcal 食塩相当 6.3g	エネルギー 1421kcal 食塩相当 6.1g
	03月04日(月)	03月05日(火)	03月06日(水)	03月07日(木)	03月08日(金)	03月09日(土)	03月10日(日)
朝	キャロット食パン オムレツ スパゲティサラダ リンゴジュース	卵雑炊 蕪のみぞれ煮 漬物(赤しその実) 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・若布) しろなとちくわの煮浸し 温泉たまご 牛乳	御飯 みそ汁(キャベツ・カワレ) はんぺんの煮物 なすのポン酢和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(大根・若布) とりつくね 畑菜のごま和え 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・大根葉) つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 卵とじ カリフラワー青じそ和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(うずまき麩・若布) 白身魚のマヨネーズ焼き 菜の花のからし和え 漬物(しば漬)	かき揚げそば 春雨と卵のサラダ ピーチゼリー	御飯 お吸い物(麩・大根葉) 鶏肉の竜田揚げ さつま芋の煮物 あみえび佃煮	〇メンチカツの日〇 御飯/みそ汁(おつゆ麩・葱) メンチカツ 小松菜のお浸し いちごムース	キーマカレー キャロットサラダ 漬物(福神漬) ジョア	御飯 赤だし味噌汁 牛肉のしぐれ煮 コールスローサラダ フルーツ(バナナ)	御飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 きゅうりぶき
夕	御飯 豚肉と茄子のオムレツ炒め エビしゅうまい 春菊のナムル フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き ごぼうの旨煮 いんげんくるみと和え コンポート(みかん)	御飯 たらのごまだれがらめ ほうれん草のソテー かぶの浅漬け 納豆	御飯 赤魚の煮付け 冬瓜のかにあんかけ 漬物(しば漬) コンポート(黄桃)	麦ごはん 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 とろろ フルーツ(りんご)	御飯 製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え えびみそ	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ コンポート(マンゴー)
一日合計	エネルギー 1599kcal 食塩相当 6.6g	エネルギー 1411kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1555kcal 食塩相当 6.7g	エネルギー 1405kcal 食塩相当 7.3g	エネルギー 1676kcal 食塩相当 6.3g	エネルギー 1500kcal 食塩相当 6.5g	エネルギー 1550kcal 食塩相当 7.2g
	03月11日(月)	03月12日(火)	03月13日(水)	03月14日(木)	03月15日(金)	03月16日(土)	03月17日(日)
朝	食パン ウインナーとかぶのポトフ ツナサラダ リンゴジュース	卵雑炊 厚揚げの治部煮 漬物(青しその実) 牛乳	御飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 厚揚げ卵 冷奴 牛乳	御飯 みそ汁(ひら茸・うずまき麩) ちくわと大根の炒め煮 オクラのお浸し 野菜ジュース	御飯 みそ汁(畑菜・えのき) 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの和風和え 牛乳	御飯 みそ汁(じゃが芋・大根葉) スクランブルエッグ 小松菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・しめじ) お魚豆腐揚げ しろなのくるみと和え 牛乳
昼	御飯 みそ汁(白菜・玉葱) かに入り卵焼きと風あんかけ 鶏肉と冬瓜の煮物 ぶどうゼリー	御飯 お吸い物(とろろ昆布・大根葉) さばの生姜煮 じゃこの炒め物 うずら豆	御飯 コーンスープ 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め フルーツ缶(洋梨)	♡ホワイトデー♡ サフランライス クリームシチュー 野菜のソテー バニラパン	チャーハン 中華スープ(青梗菜・コーン) 焼き餃子 ★季節の果物	御飯 みそ汁(おつゆ麩・長葱) 白身魚のマスタード焼き もやしのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 みそ汁(かぶ・カワレ) 華風卵焼き 若竹煮 漬物(桜大根)
夕	御飯 ぶりのみりん焼き なすの含め煮 いんげんのピーナッツ和え 金時豆	御飯 回鍋肉 しゅうまい 小松菜のナムル コンポート(白桃)	御飯 白身魚の梅肉焼き 畑菜の煮浸し 納豆 りんごムース	御飯 赤魚の野菜蒸し 厚揚げとふきの煮物 小松菜のなめたけ和え かつおおかか	御飯 たらのムニエル さつま芋の塩炒め いんげんの和え物 たいみそ	御飯 鶏肉のパン粉焼き なすの味噌炒め 白菜のおかか和え ふりかけ(かつお)	御飯 肉豆腐 ツナと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 フルーツ(キウイ)
一日合計	エネルギー 1501kcal 食塩相当 5.6g	エネルギー 1493kcal 食塩相当 7.2g	エネルギー 1586kcal 食塩相当 7.3g	エネルギー 1413kcal 食塩相当 6g	エネルギー 1481kcal 食塩相当 6g	エネルギー 1533kcal 食塩相当 5.5g	エネルギー 1568kcal 食塩相当 6.9g
	03月18日(月)	03月19日(火)	03月20日(水)	03月21日(木)	03月22日(金)	03月23日(土)	03月24日(日)
朝	黒糖食パン ミネストローネ たまごサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(玉葱・カワレ) がんもと里芋の煮物 小松菜の信田和え 牛乳	卵雑炊 じゃが芋のそぼろ炒め うめびしお 牛乳	御飯 みそ汁(里芋・若布) 豆腐チャンプル ブロッコリーのマヨポン酢和え 野菜ジュース	御飯 みそ汁(もやし・大根葉) だし巻卵 白菜のからし和え 牛乳	御飯 みそ汁(さつま芋・カワレ) 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳	御飯 みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 厚揚げの含め煮 いんげんのお浸し 牛乳
昼	御飯 みそ汁(じゃが芋・葱) たらの揚げ浸し きざみ昆布の炒り煮 メロンゼリー	郷土料理*広島県 あなご丼 だんご汁 煮ごめ もみじ饅頭	*春分の日* たけのこ御飯/みそ汁(キャベツ・かぶ葉) 白身魚の照り焼き はたてと菜の花の和え物 さくらゼリー	御飯 みそ汁(しめじ・葱) 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ のり佃煮	御飯 みそ汁(玉葱・うずまき麩) ほっけの山椒焼き ひじきの五目煮 梅干し	味噌バターラーメン 春巻き マンゴープリン	御飯 みそ汁(白菜・葱) ぶりの塩麹焼き 畑菜のごま和え フルーツ(パイナップル)
夕	御飯 八宝菜 カニしゅうまい 春雨サラダ えびみそ	御飯 鶏肉のもろみ味噌焼き ごぼうの甘辛炒め 温泉卵 コンポート(マンゴー)	御飯 牛肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 ほうれん草ピーナッツ和え コンポート(カクテル)	御飯 さばの塩焼き れんこんきんぴら 納豆 フルーツ(オレンジ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース じゃが芋の炒め煮 漬物(青しその実) コンポート(洋梨)	御飯 あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 ツナサラダ コンポート(みかん)	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 漬物(しば漬)
一日合計	エネルギー 1530kcal 食塩相当 7g	エネルギー 1591kcal 食塩相当 6g	エネルギー 1438kcal 食塩相当 7.8g	エネルギー 1573kcal 食塩相当 7.5g	エネルギー 1534kcal 食塩相当 7.2g	エネルギー 1503kcal 食塩相当 7.3g	エネルギー 1476kcal 食塩相当 7g
	03月25日(月)	03月26日(火)	03月27日(水)	03月28日(木)	03月29日(金)	03月30日(土)	03月31日(日)
朝	食パン 南瓜のクリーム煮 カリフラワーサラダ リンゴジュース	御飯 みそ汁(畑菜・うずまき麩) 豚肉と大根の煮物 菜の花のえわざび和え 牛乳	御飯 みそ汁(もやし・油揚げ) ウインナーソテー 白菜の塩昆布和え 牛乳	御飯 みそ汁(大根・若布) 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 野菜ジュース	御飯 いわしの蒲焼 ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜・豆苗) 牛乳	御飯 みそ汁(玉葱・じゃが芋) 炒り豆腐 青梗菜のお浸し 牛乳	御飯 みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ 牛乳
昼	二色丼 みそ汁(豆腐・長葱) さつま芋の甘煮 コンポート(黄桃)	御飯 コンソメスープ(オクラ・マッシュルーム) 鶏肉のカレー粉焼き ベーコンと野菜のソテー バナナムース	十五穀米 みそ汁(玉葱・カワレ) 赤魚の煮付け レンコンと牛肉の炒め物 たいみそ	ポークカレー コールスローサラダ ジョア(プレーン)	御飯 みそ汁(しろ菜・おつゆ麩) 白身魚のフライ かぶのポトフ デザート	御飯 かき玉汁 さばの味噌焼き 切干大根の炒め煮 漬物(たくあん)	鶏南蛮うどん ちくわ天 オレンジゼリー
夕	御飯 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 春雨サラダ 昆布佃煮	御飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し 浅漬け(かぶ) コンポート(りんご)	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト もやしと畑菜の和え物 柚子ムース	わかめ御飯 海老と厚揚げの旨煮 カニしゅうまい チキンと小松菜の中華和え オレンジゼリー	御飯 親子煮 きんぴらごぼう 納豆 フルーツ(バナナ)	御飯 焼肉風炒め 冬瓜の信田煮 マカロニサラダ チーズムース	御飯 ぶりの生姜煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ コンポート(黄桃)
一日合計	エネルギー 1569kcal 食塩相当 6.8g	エネルギー 1467kcal 食塩相当 6.3g	エネルギー 1538kcal 食塩相当 6.6g	エネルギー 1620kcal 食塩相当 7.1g	エネルギー 1585kcal 食塩相当 7g	エネルギー 1550kcal 食塩相当 7.2g	エネルギー 1558kcal 食塩相当 6.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は[ ]内のメニューとなります。