

ショートステイ山王 2025年3月献立表

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
01 土	ジャーマンポテト人參サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豚肉のマツタケソテー 糸昆布煮 菜の花のお浸し ご飯 味噌汁	たらの野菜あんかけ がんも煮 なすのポン酢和え ご飯 すまし汁	16 日	炒り卵 マカロニサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	鶏肉の甘酢あんかけ かぶの煮物 黒豆もやしのナムル ご飯 味噌汁	麻婆豆腐 切干大根煮 いんげんの辛子和え ご飯 中華スープ
02 日	hamと野菜のクリーム煮 もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	焼きチキン南蛮 白菜の中華煮 おくらのお和え物 ご飯 中華スープ	えびの卵とじ れんこんの和風炒め ほうれん草のくるみお和え ご飯 味噌汁	17 月	竹輪のソテー チンゲン菜のお浸し ご飯 味噌汁 漬物	梅おろしうどん なすの味噌炒め ブロッコリーの和え物 ご飯	海鮮塩炒め じゃが芋の煮物 ごぼうサラダ ご飯 味噌汁
03 月	厚揚げの煮物 わかめの和え物 ご飯 味噌汁 漬物	春ちし寿司 ミニロック スタップえんどうのサラダ 鶏団子汁 フルーツ(キウイ)	豚肉とごぼうのしぐれ煮 切干大根の炒め物 豆サラダ ご飯 味噌汁	18 火	高野豆腐の煮物 スタップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	さわらの山椒焼き チンゲン菜の卵とじ さつま芋のサラダ ご飯 味噌汁	鶏肉の生姜醤油炒め ひじきの煮物 カリフラワーのおかか和え ご飯 和風スープ
04 火	竹輪の煮物 いんげんのごま和え ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ちゃんぽん風ラーメン かぶの煮物 ひじきのサラダ	大豆ミートのハンバーグ きのこのソテー かぼちゃサラダ ご飯 コンソメスープ	19 水	ベーコンと野菜の洋風煮 キャベツのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	ビーフカレーライス きのこのソテー チーズ入り海藻サラダ 福神漬 フルーツ(オレンジ)	豆腐と野菜のそぼろあん さつま揚げの炒め物 もやしの中華和え ご飯 中華スープ
05 水	魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 春雨サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	赤魚の煮付け 小松菜の味噌かけ きらずサラダ ご飯 すまし汁	鶏肉の塩昆布炒め 小松菜の煮びたし 玉ねぎのおかか和え ご飯 味噌汁	20 木	ウインナーと野菜のソテー おくらのかかり和え ご飯 味噌汁 漬物	鶏肉の菜種焼き風 がんもこのゆかり和え 菜の花の辛子和え ご飯 すまし汁	白身魚のフライ なすの煮びたし オニオンサラダ ご飯 味噌汁
06 木	白はんぺんのソテー ほうれん草の生姜醤油和え ご飯 味噌汁 漬物	えびカツ 里芋の煮物 黒豆もやしのサラダ ご飯 卵スープ	豚肉と白菜のあんかけ 厚揚げの葱ダレ おからのナムル ご飯 中華スープ	21 金	いか団子の煮物 切干大根のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	たらのムニエル・バター醤油 かぼちゃの煮物 ほうれん草の白和え ご飯 味噌汁	味噌豚丼 里芋の煮ころかし 春雨サラダ ご飯 すまし汁
07 金	ウインナーと野菜のソテー スタップえんどうのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	豚肉の山椒焼き 切干大根煮 チンゲン菜のビーナツ和え ご飯 味噌汁	オムレツのクリームソース 大豆のカレー煮 カリフラワーのサラダ ご飯 コンソメスープ	22 土	厚揚げのそぼろ煮 ひじきのサラダ しらすと三つ葉のお粥 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	中華風玉子焼き スタップえんどうのソテー カリフラワーのサラダ ご飯 中華スープ フルーツ(フルーツカクテル)	鶏肉の梅風味照り焼き れんこんの和風炒め 小松菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁
08 土	ミートボール 小松菜の辛子マヨ和え グリーンピースのお粥 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉のカリバタ炒め じゃが芋の煮物 わかめの酢の物 ご飯 すまし汁 フルーツ(バナナ)	さわらの蒲焼き 麩と野菜の煮物 もやしのサラダ ご飯 味噌汁	23 日	白はんぺんのソテー もやしのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	ポークチャップ じゃが芋のソテー キャベツのサラダ ご飯 コンソメスープ	ぶりの幽庵焼き 湯豆腐 白菜の塩昆布和え ご飯 味噌汁
09 日	ベーコンと野菜のトマト煮 オニオンサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	豆腐とえびのうま煮 春巻き ほうれん草のごま和え ご飯 味噌汁	鶏肉のきのこソース 人参しりしり なすのピリ辛和え ご飯 和風スープ	24 月	hamと野菜のカレー炒め チンゲン菜のおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	海鮮中華丼 焼売 おからと菜漬のサラダ ご飯 中華スープ フルーツ(みかん缶)	鶏天 ふろふき大根 スタップえんどうの和え物 ご飯 すまし汁
10 月	魚肉ソーセージと野菜のカレー炒め ブロッコリーのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	さばの味噌漬け焼き 根菜の煮物 春雨の中華和え ご飯 けんちん汁	豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 いんげんの和え物 ご飯 味噌汁	25 火	高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	あじの焼き浸し きのこの和風煮 かぼちゃサラダ ご飯 味噌汁	ひき肉と大豆のトマト煮 さつま揚げの炒め物 オニオンサラダ ご飯 コンソメスープ
11 火	がんもの煮物 白菜と干しエビの和え物 ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	卵あんかけチャーハン 大豆の煮物 海藻サラダ 中華スープ	おろしハンバーグ さつま揚げの炒め物 スタップえんどうの和風マヨ和え ご飯 味噌汁	26 水	スクランブルエッグ 白菜のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 味噌汁	赤魚の塩麹焼き なすの生姜煮 人参の白和え ご飯 沢煮椀
12 水	じゃが芋とツナの炒め物 もやしと豆苗のサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	山菜鶏そば たぬき湯豆腐 糍しほり大根 フルーツ(白桃缶)	アジフライ かぼちゃの煮物 ほうれん草の和え物 ご飯 豚汁	27 木	魚肉ソーセージと野菜のソテー スタップえんどうのサラダ ご飯 味噌汁 漬物	卵とじそば 切干大根の中華煮 おくらと干しエビの和え物 ご飯(小) フルーツヨーグルト	いか団子鍋風 春巻き 海藻サラダ ご飯
13 木	目玉焼き なすのごま和え ご飯 味噌汁 漬物	厚揚げと野菜の中華炒め 焼売 玉ねぎの生姜醤油和え 菜めし 中華スープ	鶏肉のトマトソースかけ きのこのソテー わかめのサラダ ご飯 コンソメスープ	28 金	厚揚げの煮物 カリフラワーのゆかり和え ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	さばのごま焼き 肉じゃが 糍しほり大根 ご飯 味噌汁	鶏肉のオニオンソース かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ ご飯 和風スープ
14 金	卵の花 チンゲン菜の和え物 ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	豚肉と白菜のクリームシチュー カリフラワーのソテー 大根サラダ ご飯 フルーツ(バナナ)	たらのタルタル焼き れんこんきんぴら キャベツのゆかり和え ご飯 味噌汁	29 土	炒り卵 人参サラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	豆腐ステーキ味噌かけ 里芋の白煮 黒豆もやしの和え物 わかめご飯 すまし汁	豚肉のオイスター炒め かぶのかに風味あんかけ 小松菜のお浸し ご飯 中華スープ
15 土	hamと野菜の洋風煮 おからのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 乳酸菌飲料	カレーの漬け焼き 鶏レバーの味噌煮 春雨の和え物 ご飯 すまし汁	かき揚げ ほうれん草の煮びたし 豆サラダ ご飯 かきたま味噌汁	30 日	ベーコンと野菜の洋風煮 おからのサラダ ご飯 味噌汁 漬物 カルシウムヨーグルト	鶏団子の甘酢炒め きのこの中華煮 れんこんサラダ ご飯 中華風かきたま汁	メバルの煮付け 卵の花 白菜の和え物 ご飯 味噌汁
				31 月	竹輪のソテー ピーマンのおかか和え ご飯 味噌汁 漬物	豚肉のブルコギ 麩と野菜の煮物 切干大根の和え物 ご飯 和風スープ	豆と野菜のカレーライス エビフリッター ブロッコリーのサラダ 福神漬

*おやつは仕入れ等の事情により事前に表記してありませんが、日替わりで提供しています
*食材の入手の都合で内容が一部変更になる場合があります

