

令和8年3月 献立表 【おひや7常食】

1(日)							
朝 食						おひや(鶏ミンチ) みそ汁(おひやと油揚げ) ピーナツ和え ビタミゼリー	
昼 食						きのこの炊き込みご飯 魚のごま焼き 白菜のぬた フルーツ(みかん缶)	
基 間 食						シルベース	
夕 食						ハヤシライス シーチキンサラダ フルーツ(パイナップル缶) 福神漬	
2(月)		3(火)		4(水)		5(木)	
朝 食	米飯(米50) みそ汁(白濁) 玉葱のソテー ジャオ(ストロベリー)	スティックパン(プレーン) 牛乳 h+7とまぐろの和え ヨーグルト	米飯(米50) みそ汁(もやし) ほうれん草の煮渡し ヨーグルト	スティックパン(きつまいも) 牛乳 大豆サラダ	米飯(米50) みそ汁(もやし) ゆり節とベーコンのソテー ジャオ(ストロベリー)	薄皮ミニ(クリーム) 牛乳 オムレツ(朝食用)	おひや(はたて) みそ汁(白濁) 玉葱とベーコンのソテー パイナップルゼリー
昼 食	米飯(米50) 天ぷら盛り合わせ 切干大根とオクラのサラダ みそ汁(玉葱) フルーツ(もも缶)	ちらし寿司 カレイの揚げ煮 菜の花のからし和え あさりのすまし汁 フルーツ(いちご)	米飯(米50) 魚と野菜の煮付け うの花ゆめ みそ汁(じゃがいも) バナナ(1/2)	米飯(米50) 親子煮 ごま豆腐 春菊のごまあえ みそ汁(じゃがいも)	米飯(米50) ビーフシチュー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ(パイナップル缶)	米飯(米50) 厚揚げのあんかけ ごま味噌和え 豚汁 たくあん漬	米飯(米50) 松風焼き 菜の花のごま和え 味噌汁(きつまいも) フルーツ(もも缶)
基 間 食	レモンケーキ	季節の和菓子(女籠)	カスタードケーキ	バームロール	ミニあんまん	さつまいも蒸しパン	やわらかサクラ(ココア)
夕 食	米飯(米50) 魚の煮付け まつまいもおろし和え みそ汁(豆腐と鮭) 茄子の漬物	米飯(米50) 鶏肉のケチャップ煮 ひじきのサラダ みそ汁(大根)	生麥ごはん 豆腐ハンバーグ 菜の花のからし和え みそ汁(豆腐と小松菜)	オムライス オーロラサラダ 味噌汁(豆腐とキャベツ) 福神漬	米飯(米50) 豚肉さっぱり焼肉 大根サラダ 鶏レバーの味噌煮 すまし汁(カニかまぼこ)	米飯(米50) 魚の塩焼き(太刀魚) 塩豆とやしの中華風和え みそ汁(大根)	米飯(米50) 炊き合わせ さつまいもおろし和え シーチキンサラダ 味噌汁(厚揚げ・小松菜) バナナ(1/2)
9(月)		10(火)		11(水)		12(木)	
朝 食	米飯(米50) みそ汁(じゃがいも) 小松菜の煮渡し ヨーグルト	スティックパン(プレーン) 牛乳 h+7とまぐろの和え ヨーグルト	米飯(米50) みそ汁(豆腐と鮭) ポークビーンズ ジャオ(ストロベリー)	薄皮ミニ(白あん) 牛乳 ひじきのサラダ	米飯(米50) みそ汁(玉葱) h+7とまぐろの和え ヨーグルト	チョコチップスティックパン 牛乳 フルーツ(パイナップル缶)	おひや(生麦) みそ汁(豆腐と鮭) 大豆とひじきの煮物 ビタミゼリー
昼 食	米飯(米50) 節子焼き 春雨サラダ コンソメスープ フルーツ(リンゴ)	米飯(米50) きびの味噌煮 金ごまのサラダ 茶わん蒸し しば漬け	中華丼 大根サラダ かきたま汁 リンゴ缶	炊き込みご飯 だし巻き卵と野菜の煮物 五色なます 味噌汁(きつまいも) フルーツ(もも缶)	米飯(米50) 焼きそば 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐と鮭) 群沢菜漬	ゆかりごはん 焼きそば 白飯のツナ和え みそ汁(じゃがいも) フルーツ(パイナップル缶)	米飯(米50) 炊き合わせ さつまいもおろし和え シーチキンサラダ 味噌汁(もも缶)
基 間 食	フルーツ	ソフトクレープ(チョコ)	たこ焼き(冷凍)	和のパンケーキ	バームロール	お菓子	バナナカステラ
夕 食	米飯(米50) 自身魚の味噌焼き ほうれん草の白和え みそ汁(おひやと油揚げ) フルーツ(パイナップル缶)	米飯(米50) 揚げだし豆腐のおろし煮 ほうれん草のソテー 卵スープ フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) ミートローフ 菜の花のからし和え みそ汁(豆腐と小松菜) 漬物(きゅうり漬)	豚バラ大根 キャベツのごま酢和え 煮豆 フルーツ(キウイ)	米飯(米50) ムニエル 春菊としめじの和えもの 豆腐とコーンのスープ フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) オムレツ オクラとえびのしょうが酢 コンソメスープ たくあん漬	米飯(米50) 鶏肉の味噌煮 シーチキンサラダ みそ汁(白濁) フルーツ(リンゴ)
16(月)		17(火)		18(水)		19(木)	
朝 食	米飯(米50) 味噌汁(厚揚げ・小松菜) サツマイモサラダ(新巻) ヨーグルト	薄皮ミニ(あんパン) 牛乳 なすのオリーブ炒め	米飯(米50) みそ汁(じゃがいも) なすのオリーブ炒め ジャオ(ストロベリー)	薄皮ミニ(チョコ) 牛乳 ポトフ風	米飯(米50) みそ汁(もやし) 玉葱とベーコンのソテー ヨーグルト	スティックパン(プレーン) みそ汁(おひやと油揚げ) カレーソテー	おひや(鶏ミンチ) みそ汁(おひやと油揚げ) 大豆サラダ いちごゼリー
昼 食	米飯(米50) 和風ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(白濁) フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) さしみ身(まぐろ・サーモン) ふろふき大根 チキンサラダ みそ汁(そめいん)	いなり寿司2個 にゅう麺 チキンサラダ バナナ(1/2) 生麥甘酢漬	米飯(米50) さわらの山椒焼き ほうれん草サラダ 味噌汁(しめじ) フルーツ(リンゴ)	米飯(米50) 肉じゃが オクラとえびのしょうが酢 煮豆 みそ汁(大根)	米飯(米50) 鶏のマスタード焼き ひじきのサラダ みそ汁(白濁) バナナ(1/2)	米飯(米50) 豚の細切り炒め シーチキンサラダ みそ汁(豆腐と鮭) フルーツ(もも缶)
基 間 食	お役所菓子(おはき)	抹茶小豆蒸しパン	栗ぜんざい	プリン	たこ焼き(冷凍)	ベビーシュークリーム	群沢豆(2袋)
夕 食	米飯(米50) おでん 菜種和え(菜の花) 鶏レバーの味噌煮 群沢菜漬	米飯(米50) 豚汁 春菊のみねあえ すまし汁(とろろ昆布) つば漬け	米飯(米50) 親子煮 かぼちゃサラダ フルーツ(パイナップル缶)	生麥ごはん ちゃんぽん ポチサラダ フルーツ(もも缶)	米飯(米50) 魚の照り焼き 三色和え みそ汁(白濁) しば漬け	米飯(米50) えびと豆腐の煮煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(大根)	米飯(米50) 魚の煮付け 干草和え 味噌汁(きつまいも) フルーツ(キウイ)
23(月)		24(火)		25(水)		26(木)	
朝 食	米飯(米50) みそ汁(白濁) きつまいもサラダ ヨーグルト	スティックパン(きつまいも) 牛乳 ポークビーンズ	米飯(米50) みそ汁(豆腐と鮭) ほうれん草の煮渡し ヤクルト	チョコチップスティックパン 牛乳 菜種和え(菜の花)	米飯(米50) みそ汁(白濁) 玉葱とベーコンのソテー ヨーグルト	薄皮ミニ(あんパン) 牛乳 パンパンサラダ(朝食用)	おひや(鮭フレーク) 味噌汁(きつまいも) 玉葱のソテー ビタミゼリー
昼 食	米飯(米50) 麻婆豆腐 グリーンサラダ 青菜ときのこの中華スープ	米飯(米50) 鮭のチキンチキン焼き ごぼうサラダ みそ汁(豆腐と小松菜) フルーツ(キウイ)	ゆかりごはん きつねうどん シーチキンサラダ 鶏レバーの味噌煮 バナナ(1/2)	米飯(米50) お好みたまご ほうれん草のお浸し 味噌汁(きつまいも) フルーツ(もも缶)	押し寿司 たけのことイカの木の芽和え 茶碗蒸し フルーツ(いちご) 2個	米飯(米50) 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツのごま和え うぐいす豆 卵スープ	米飯(米50) 焼きそば 群沢菜漬 みそ汁(豆腐と鮭) バナナ(1/2)
基 間 食	杏仁豆腐	しっとりまんじゅう(菓子)	ミニ寺川焼き	りんごゼリー	フリーカットケーキ(ダ)	お菓子	さつまいも蒸しパン
夕 食	カレーライス さきみと大根おろしのごま和え 福神漬	生麥ごはん 厚揚げのあんかけ さきみと大根おろしのごま和え みそ汁(おひやと油揚げ)	米飯(米50) 肉豆腐 お好みたまご みそ汁(豆腐と小松菜) フルーツ(みかん缶)	米飯(米50) シューマイのあんかけ 南瓜のそばろ煮 みそ汁(豆腐と小松菜) バナナ(1/2)	米飯(米50) 和風ハンバーグ 春菊のごまあえ みそ汁(豆腐と鮭) フルーツ(もも缶)	米飯(米50) サクフライ 菜の花のからし和え みそ汁(豆腐・青菜・椎茸) しば漬け	米飯(米50) 豚肉の中華風煮込み 群沢菜漬 みそ汁(豆腐と鮭) バナナ(1/2)
30(月)		31(火)					
朝 食	米飯(米50) みそ汁(じゃがいも) 煮渡し ジャオ(ストロベリー)	薄皮ミニ(白あん) 牛乳 マカロニサラダ(市販)					
昼 食	米飯(米50) 鱈の西京焼き 胡瓜とやしの酢の物 みそ汁(豆腐となめこ) 群沢菜漬	山菜の炊き込みご飯 さしみ身(はまち・まぐろ) フコイダのたまごあんかけ すまし汁(そうめん) 漬物(いちご)					
基 間 食	ミニケーキ	桜もち					
夕 食	カツ丼 ごぼうサラダ すまし汁(そうめん) フルーツ(パイナップル缶)	オムライス 大豆サラダ 青菜ときのこの中華スープ					