令和7年3月後半　献立表

社会福祉法人　真寿会

	3月16日（日）
朝	ごはん ピーマンの炒め煮 すまし汁 ふりかけ（しそ）
昼	ごはん 鮭のバター醤油焼き 白菜の煮浸し フルーツ缶（マンゴー） 味噌汁
おやつ	ドームケーキ
夕	ごはん 松風焼き なすの炒め物 玉葱と人参のﾚﾓﾝ風味ｻﾗﾀﾞ フルーツ（キウイ）

	3月17日（月）	3月18日（火）	3月19日（水）	3月20日（木）	3月21日（金）	3月22日（土）	3月23日（日）
朝	鮭雑炊 ツナじゃが フルーツ缶（みかん）	ごはん 千草焼き 味噌汁 ふりかけ（たらこ）	クリームパン 野菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶（白桃）	鶏雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶（パイン）	卵雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶（黄桃）	あんぱん ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙと野菜のﾎﾟﾄﾌ 牛乳 フルーツ缶（りんご）	ごはん ツナと野菜のソテー 吉野汁 ふりかけ（さけ）
昼	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き カリフラワーサラダ フルーツ缶（洋梨） コンソメスープ	ごはん 白身魚の味噌漬け焼き 切干大根の煮物 二色和え お吸い物	ごはん 鶏肉のごま醤油焼き マカロニサラダ フルーツ（オレンジ） 味噌汁	手作りカレー ミモザサラダ フルーツカクテル 福神漬け 春分の日	ごはん プルコギ 青梗菜ともやしのナムル フルーツ缶（洋梨） 中華スープ	ごはん 銀だら照り焼き 畑菜のなめたけ和え フルーツ（パイン） 味噌汁	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ（キウイ）
おやつ	洋梨のタルト	ソフトクレープ	さつま芋蒸しパン	ぶどうゼリー	今川焼き	スイスロール	カラメルプリン
夕	ごはん ほっけの漬け焼き ひじきの煮物 香の物（桜だいこん） 豚汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ちくわとかぶの煮物 フルーツ（パイン） うずら豆	ごはん 黄金かれいの煮付け 豚肉と根菜の炒め物 ほうれん草の白和え すまし汁	ごはん トンテキ なすの煮物 フルーツ（キウイ） 香の物（つぼ漬け）	ごはん 太刀魚の香味焼き 冬瓜のくずあんかけ もずく酢 すまし汁	ごはん 鶏肉のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え すまし汁	ごはん さばの南部焼き 肉じゃが フルーツ缶（みかん） 香の物（しば漬け）

	3月24日（月）	3月25日（火）	3月26日（水）	3月27日（木）	3月28日（金）	3月29日（土）	3月30日（日）
朝	中華雑炊 里芋の揚げ出し フルーツ缶（マンゴー）	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 すまし汁 ふりかけ（のりたま）	チョコパン ベーコンと野菜のソテー 牛乳 フルーツ缶（白桃）	かに雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶（マンゴー）	鶏雑炊 豚じゃが フルーツ缶（みかん）	クリームパン ツナと大豆のトマト煮 牛乳 フルーツ缶（ミックス）	ごはん がんもの含め煮 味噌汁 ふりかけ（しそ）
昼	ごはん 赤魚の煮付け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとえびの和え物 フルーツ缶（黄桃） 味噌汁	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え 味噌汁	鮭ちらし寿司 切干大根の炒り煮 南瓜のごま和え 味噌汁 お誕生日メニュー	ごはん ほっけのねぎ醤油焼き れんこんの甘辛炒め うずら豆 味噌汁	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ	ごはん フライ二種盛り 野菜コロッケ＆イカリング 冬瓜のかにかまあんかけ フルーツ缶（パイン） 味噌汁	ごはん 鮭の西京焼き いんげんの炒め物 フルーツ缶（黄桃） お吸い物
おやつ	黒糖饅頭	どら焼き	苺モンブラン	ドームケーキ	ウインナー蒸しパン	ぶどうゼリー	カステラ
夕	ごはん 豚肉とﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ（メロン）	ごはん 白身魚のトマトソース ジャーマンポテト フルーツカクテル カリフラワーサラダ	ごはん あじの塩麹焼き 青梗菜の炒め物 フルーツ（オレンジ） わかめ佃煮	ごはん ミートローフ かぶのコンソメ煮 フルーツ（パイン） 香の物（桜だいこん）	ごはん さわらの漬け焼き 卵の花 フルーツ（キウイ） 筍の和え物	ごはん 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ（オレンジ） 香の物（青しその実漬け）

	3月31日（月）
朝	芋粥 鶏肉と野菜の甘辛炒め フルーツ缶（りんご）
昼	ちゃんぽん麺 肉焼売 ナムル フルーツ缶（マンゴー） リクエストメニュー
おやつ	ペアクリームワッフル
夕	ごはん さばの漬け焼き ひじきの煮物 フルーツ（パイン） 浅漬け（キャベツ）

3月31日はリクエストメニューの日です。
今回は、能登川園の利用者様から
リクエストをいただいた
「ちゃんぽん麺」と「焼売」を予定しています。

長崎の名物として知られるちゃんぽん麺は、
明治32年に日本の中華料理店で生まれたそうです。
名前の由来は、中国語の簡単なご飯、という意味の「シャンポン」がなまったという説と、
ポルトガル語の混ぜる、という意味の
「チャンポン」がなまったという説があります。
お鍋ひとつで作れる手軽さから、長崎県を中心に
家庭料理として全国に広まったそうです。

※献立は一部変更になる場合があります※