

2020 年

3 月 予 定 献 立 表

	1 日 (日)	2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)	7 日 (土)
朝 食	ご飯/パン かきたま汁 豆腐野菜ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ 青菜のしらす和え 洋なし缶 牛 乳 ⑦しらす	ご飯/パン 野菜スープ ポイルウインナー コーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 がんもと大根の煮物 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン 赤だし いんげんの炒め煮 青菜の柚子浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン カリフラワーのスープ 目玉焼き キャベツソテー りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 青菜のツナ和え バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎トマトクリームパスタ ◎ご飯・白身魚のチーズ焼き ミニポトフ イタリアンサラダ のむヨーグルト	ご飯 冬瓜のスープ 春巻きあんかけ 茄子のおろし煮 パンパンジー 杏仁豆腐	ひなちらし 湯葉のお吸い物 春野菜の炊き合わせ 春菊の辛子和え レアチーズケーキ ⑦海老	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華スープ・中華風卵焼き しゅうまい 青梗菜と木耳の和え物 カットパイ ⑦海老・いか	ご飯 コンソメスープ 鱈のクリームソース さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ キウイ	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉の生姜焼き 野菜つみれの煮物 二色和え パバロア	※選択食 ◎ご飯 ◎こどもパン 大根のスープ 鰯フライトマトソース 蒸しポテト いかのサラダ ミックスフルーツ ⑦いか
夕 食	ご飯 野菜汁 豚肉のカレーソテー 五目ひじき煮 菜の花のお浸し いちご	ご飯 味噌汁 さんまの蒲焼き ぜんまいの炒め煮 パンパンジー オレンジ	ご飯 ポタージュ 鶏肉のピカタ ほうれん草のバター炒め ちくわのサラダ りんご缶	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 里芋の含め煮 胡瓜のゆかり和え ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 にら玉スープ 青椒肉絲 焼き豆腐の煮物 中華サラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯉のきのこソース 茄子の煮物 パスタサラダ いちご	三色丼 味噌汁 ふきと油揚げの煮付け ブロッコリーのおかか和え りんごジュース
エネルギー (kcal)	2160	2243	2237	2189	2289	2195	2252
たんぱく質 (g)	82.8	83.2	82.4	84.7	82.7	82.3	87
脂質 (g)	63.5	64.3	62.2	62.2	59.8	62.5	56

	8 日 (日)	9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)	14 日 (土)
朝 食	ご飯/パン オニオンスープ 白菜のカレー粉炒め チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 菜の花和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 小松菜のスープ スクランブルエッグ じゃこサラダ バナナ 牛 乳 ⑦じゃこ	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんと椎茸の煮付け 白菜のお浸し 納豆/バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 温泉卵 茄子のしぎ焼き みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 鯉の塩焼き 春菊の胡麻和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン きのこのスープ ウインナーのケチャップ炒め セロリと胡瓜のサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・ゆで豚の胡麻味噌 れん根の金平 即席漬け ジョア	ご飯 トマトスープ 鰯のオリーブオイル焼き 南瓜のグラッセ シーザーサラダ 洋なし缶	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 大根とさつま揚げの煮物 ほうれん草とささみの和え物 フルーツ入りヨーグルト	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鶏肉の香草焼き コンボタージュ ミニポテト ほうれん草のサラダ りんご缶	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 厚揚げの炒め煮 胡瓜のマヨ和え 洋なし缶	チキンカレー かき玉スープ ブロッコリーの炒め物 トマトとレタスのサラダ ヤクルト	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 湯豆腐 菜種和え ダイスゼリー (りんご)
夕 食	ご飯 味噌汁 鰯の黄金焼き かぶと椎茸の含め煮 トマトのサラダ ダイスゼリー (みかん)	チャーハン ザーサイスープ レバニラ 餃子 木耳の中華和え カットマンゴー ⑦餃子	ご飯 のっぺい汁 鯖の味噌煮 春雨のソテー いんげんの昆布和え ぶどう缶	ご飯 中華卵スープ エビチリ かぶの柚子炊き もやしの胡麻和え 杏仁豆腐 ⑦海老	※選択食 ご飯 野菜スープ ◎豚肉のにんにくソース ◎牛肉コロッケ 青菜とコーンのソテー アスパラのサラダ いちごゼリー	ご飯 すまし汁 いわしバーグ ひじきの炒り煮 青梗菜のお浸し もも缶	ご飯 わかめのスープ 焼き肉 大根の炒め煮 春雨の和え物 オレンジ
エネルギー (kcal)	2168	2177	2210	2145	2165	2155	2247
たんぱく質 (g)	84.4	82.2	82.5	83.6	80.7	83.2	82
脂質 (g)	64.7	53.6	58.7	53.7	61.8	56.8	64.2

	15 日 (日)	16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)	21 日 (土)
朝 食	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 小松菜の煮浸し 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 五目豆腐揚げの煮物 青菜の辛子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン クリームシチュー ハムサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ チーズオムレツ 青梗菜のソテー りんご缶 牛 乳	ご飯/パン かきたま汁 ウインナーといんげんの炒め物 小松菜の和え物 洋なし缶 牛 乳 ⑦かにかま	ご飯/パン 味噌汁 ほうれん草入り炒り卵 ちくわと大根の煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン チキンボールのコンソメ煮 卵サラダ バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華スープ・鯖の中華煮 春巻き しその実和え カットマンゴー ♪ショートケーキ 誕生日会♪	ご飯 椎茸のスープ 煮込みハンバーグ もやしと豆腐のソテー トマトゼリー 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鰯の照り焼き 五目金平 三色野菜のおかか和え いちご	※選択食 ◎焼うどん ◎ご飯・鶏肉の味噌煮 すまし汁 ふきの煮物 ほうれん草の白和え ミックスフルーツ	ご飯 なめこ汁 鯖の山椒焼き 肉じゃが わかめサラダ バナナ	ご飯 カリフラワーのスープ ポークチャップ 大学芋 マカロニサラダ ダイスゼリー (みかん)	ご飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け 厚揚げの生姜煮 めかぶ和え フルーツ入りヨーグルト
夕 食	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 里芋の炒り煮 かにかまサラダ ダイスゼリー (ぶどう) ⑦かにかま	ご飯 とろろ昆布汁 鯉のちゃんちゃん焼き 茄子の揚げ浸し いんげんの胡麻ドレッシング ヨーグルト	ご飯 ミネストローネ 豚ヒレ肉の香味ソース 南瓜のミッシュ 胡瓜の浅漬け はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ アスパラとベーコンのソテー 大根サラダ ジョア	ご飯 春雨スープ ブルコギ かぶの海老そばあん 菜の花のお浸し カットマンゴー ⑦海老	かやくご飯 すまし汁 鯉の煮付け キャベツの中華炒め 和風サラダ りんご缶	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉のピリ辛焼き もやしの炒め物 春菊の和え物 いちご
エネルギー (kcal)	2349	2163	2259	2178	2221	2344	2157
たんぱく質 (g)	83.4	80.6	85.9	82.5	82.6	82.3	84.7
脂質 (g)	69.4	56.9	61	65.8	62.1	63.8	58.9

	22 日 (日)	23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)	28 日 (土)
朝 食	ご飯/パン 味噌汁 五目豆煮付け ツナサラダ 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 かぶのそば煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 野菜スープ トマトオムレツ さつま芋のサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン とろろ汁 高野豆腐とちくわの煮物 小松菜とキャベツの和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ 豆サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 ふくじ焼き 里芋煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなの煮物 いんげんのマヨ和え バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎カルボナーラ ◎ご飯・豚肉のオーロラソース ほうれん草のスープ チキンナゲット フレンチサラダ キウイ	ご飯 南瓜のクリームスープ スパニッシュオムレツ 海老と野菜のソテー 角切りサラダ もも缶 ⑦海老	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き 切干大根 菜の花の和え物 オレンジ ⑦もずく	※選択食 ◎あんかけラーメン ◎ご飯・冬瓜のスープ・豚肉の炒め物 豆腐しゅうまい パンサンデー 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鰯の和風ステーキ ふきの甘辛煮 卵とうふ 洋なし缶	ご飯 卵のスープ 豚肉のピザチーズ焼き かぶのスープ煮 野菜サラダ ダイスゼリー (ぶどう)	ご飯 すまし汁 鰯の南蛮タルタルソース 茄子とちくわの炒め煮 青菜のナムル キウイ
夕 食	ご飯 すまし汁 タンドリーフィッシュ 茄子のベーコン煮 白菜の和え物 ダイスゼリー (りんご)	ご飯 すまし汁 鶏肉のから揚げ れん根と豚肉の炒り煮 いんげんの胡麻和え 金時豆	ご飯 椎茸のスープ 鯉のムニエル ビーフンの炒め物 ブロッコリーのサラダ プリン	ご飯 豚汁 鯖の竜田揚げ 南瓜のいとし煮 青菜のおかか和え いちご	※選択食 ◎ご飯・鶏肉のさっぱり煮 ◎ハヤシライス きのこのスープ 野菜とコーンのソテー トマトと胡瓜のサラダ のむヨーグルト	ご飯 中華風スープ 鰯の香味蒸し 厚揚げとにらのスタミナ炒め 白菜の磯和え カットマンゴー	ご飯 ごぼうスープ 鶏肉の照り焼き じゃが芋煮 帆立と胡瓜の酢の物 ヨーグルト ⑦帆立
エネルギー (kcal)	2165	2311	2241	2189	2167	2208	2203
たんぱく質 (g)	85.5	82	82.4	80.8	85.5	84.5	83.5
脂質 (g)	62.4	64.6	61.7	56.4	57.4	63.9	57.5

	29 日 (日)	30 日 (月)	31 日 (火)
朝 食	ご飯/パン わかめスープ ウインナーのソテー チーズ入りサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豚肉の卵とじ 春菊のお浸し バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポークビーンズ ちくわと野菜のサラダ バナナ 牛 乳
昼 食	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー 野菜の金平 小松菜ときのこの和え物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 鯉のクリーム煮 スイートポテト風 コロコロサラダ いちご	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 竹の子の煮物 青菜のお浸し ヤクルト
夕 食	竹の子ご飯 味噌汁 白身魚の梅醤油焼き 生椎茸の肉詰め 中華風サラダ カットパイ	ご飯 赤だし チキンカツ 冬瓜の含め煮 花野菜の辛子マヨ和え ダイスゼリー (梨) ⑦かにかま	ご飯 かきたま汁 鰯の味噌だれ焼き チャップチェ 胡麻ドレサラダ もも缶
エネルギー (kcal)	2155	2296	2222
たんぱく質 (g)	82	85.5	84.4
脂質 (g)	60.5	64.1	62.4

【3月の予定】
3日(日) ひな祭り

17日(日) 誕生日会
間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪

【選択食】
12日(木) 夕食
(A) 豚肉のにんにくソース
(B) 牛肉コロッケ

26日(木) 夕食
(A) 鶏肉のさっぱり煮
(B) ハヤシライス
※選択食の入力はお早めに！

3月土日祝日の検査当番は「あさひユニット」です。

～ひな祭りについて～

ひな祭りは、古くは「上巳の節句(じょうしのせっく)」
「弥生の節句(やよいのせっく)」などの呼び名があり、
五節句の一つにあたります。
女の子がいる家では、この時期にひな人形を飾り、
白酒や桃の花を供えてお祝いします。
当施設では3月3日の昼食にひな祭り御膳を提供します。
メニューはひなちらし、湯葉のお吸い物、春野菜の炊き合わせ、
春菊の辛子和え、レアチーズケーキです。
ひな祭りにちらし寿司を食べる由来は諸説あるようですが、
見た目が華やかで縁起の良い意味の具材を使用することで、
ひな祭りの定番の食事になったようです。
どうぞお楽しみに♪



3月
平均

エネルギー (kcal)

たんぱく質 (g)

脂 質 (g)

2216

83.4

60.9