

2021 年



# 3 月 予 定 献 立 表

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き かぶと厚揚げの炊き合わせ バナナ 牛乳	ご飯/パン 野菜スープ ポイルウインナー コールスローサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン チキンボール煮 ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ハムエッグ 青菜とコーンのソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 青菜のおかか和え バナナ 牛乳	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	
<b>昼食</b>	ご飯 すまし汁 さんまの蒲焼き ぜんまいの炒め煮 ほうれん草のしらす和え 繊維ゼリー(桃) ⑦しらす	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 金平ごぼう 小松菜の和え物 いちご	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・スパニッシュオムレツ ポタージュ アスパラとベーコンのソテー トマトとレタスのサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 鯉のから揚げ 焼き豆腐の生姜煮 青菜のツナ和え 洋なし缶	ご飯 春雨スープ 焼き肉風 冬瓜のくず煮 チヨレギサラダ 杏仁豆腐 ⑦えび	※選択食 ◎ご飯 ◎コッペパン カリフラワーのスープ フィッシュ&チップス キャベツのソテー セロリのサラダ はちみつレモンゼリー	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き 豆腐しゅうまい 青菜の柚子浸し ぶどう缶	
<b>夕食</b>	ご飯 椎茸のスープ 春巻き 青梗菜のソテー パンパンジー カットマンゴー	ご飯 ほうれん草のスープ 鯉のオリブオイル焼き 南瓜のグラッセ 豆サラダ ヨーグルト	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えび	ご飯 中華風卵スープ 青椒肉絲 茄子のおろし煮 中華風サラダ カットパイ	ご飯 すまし汁 鯉の煮付け 茄子と豚肉の炒り煮 菜の花のお浸し キウイフルーツ	三色丼 味噌汁 竹の子とふきの煮物 わかめの和え物 りんごジュース	ご飯 すまし汁 鯉の黄金焼き 大根とさつま揚げの煮物 即席揚げ ヨーグルト	
エネルギー(kcal)	2206	2186	2135	2175	2217	2287	2109	
たんぱく質(g)	82.1	80.1	80.5	82.2	80.9	83.1	81.4	
脂質(g)	61.9	62	59.9	62.7	57.8	64.1	64.3	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 鶏肉の卵とじ 春菊の胡麻和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 はんぺんと椎茸の煮付け もやしの和え物 納豆/黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 赤だし チキンオムレツ ほうれん草の煮浸し みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 鮭の塩焼き 菜の花の辛子和え 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	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 野菜つみれの煮物 黄桃缶 牛乳	
<b>昼食</b>	ご飯 小松菜のスープ 鮭のムニエル さつま芋のレモン煮 グリーンサラダ 洋なし缶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め ひじきの炒り煮 スライストマト ジョア	※選択食 ◎担々麺 ◎ご飯・中華スープ・鯖のピリ辛煮 餃子 パンサンデー カットパイ ⑦きょうざ	ご飯 野菜スープ 白身魚のチーズ焼き にんじんしりしり マカロニサラダ 繊維ゼリー(りんご)	チキンカレー かき玉スープ 小松菜とコーンのソテー じゃこサラダ もも缶 ⑦じゃこ	ご飯 味噌汁 鱈の野菜あんかけ 厚揚げの生姜煮 キャベツの昆布和え ぶどう缶	※選択食 ◎ベベロンチーノ ◎ご飯・鶏肉のレモンソース コンソメスープ 海老と青菜のソテー チーズ入りサラダ ダイゼリー(梨) ⑦えび	
<b>夕食</b>	チャーハン ザーサイスープ 油淋鶏 木耳の中華和え カットマンゴー	ご飯 のっぺい汁 鯉の香味蒸し 茄子の田菜 二色和え オレンジ	ご飯 卵のスープ チキンソテー マッシュポテト ハムサラダ いちご	※選択食 ご飯 すまし汁 ◎豚肉の味噌焼き ◎牛肉コロッケ 大根の炒め煮 いんげんの白和え ヨーグルト ⑦もずく	ご飯 ビーフンスープ 麻婆豆腐 かぶの柚子炊き 中華風和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め 南瓜のいとし煮 ブロッコリーのおかか和え のむヨーグルト	五目ご飯 すまし汁 鯖の南部焼き もやしの中華炒め 胡瓜のおろみ和え キウイフルーツ	
エネルギー(kcal)	2284	2184	2219	2179	2191	2221	2094	
たんぱく質(g)	83.3	83.8	84.3	82.1	83.8	82.8	82.6	
脂質(g)	62.8	59.4	63.6	61	58.6	58.5	62.9	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン とろろ昆布汁 えのき豚 青菜とかまぼこの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー アスパラのサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 がんもどきの煮物 三色野菜のおかか和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン かきたま汁 ウインナーとアスパラの炒め物 ツナとキャベツのサラダ 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 きのこの煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 鶏肉のスープ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 さつま揚げの炒め物 ふきの甘辛煮 黄桃缶 牛乳	
<b>昼食</b>	ご飯 ごほうスープ 煮込みハンバーグ スイートポテト風 ココロサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 白滝と野菜の炒り煮 春菊の磯和え 金時豆	※選択食 ◎胡麻味噌きしめん ◎ご飯・すまし汁・鶏肉の味噌煮 野菜の金平 いんげんのマヨ和え オレンジ	ご飯 なめこ汁 鯉の山椒焼き 肉じゃが 菜の花和え バナナ	ハムピラフ ほうれん草のスープ 豚肉のオーロラソース ピーマンのソテー シーザーサラダ ダイゼリー(りんご)	ご飯 味噌汁 鱈の南蛮漬け 里羊の含め煮 しその実和え 繊維ゼリー(もも)	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・中華風スープ・焼き豚 春巻き わかめの中華和え カットマンゴー ト誕生日ケーキ	
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子の揚げ浸し 青菜のわさび和え いちご	ご飯 わかめスープ 豚肉のコーチジャン炒め しゅうまい 春雨の和え物 繊維ゼリー(マンゴー)	ご飯 大豆入り野菜スープ 鰯フライドマトソース ブロッコリーの炒め物 フレンチサラダ ジョア ⑦えび	ご飯 野菜ワンタンスープ ブルコギ かぶと椎茸の含め煮 青菜のナムル 黄桃缶 ⑦わんたん	麦ご飯 とろろ汁 鯉の照り煮 餅干大根 花野菜サラダ キウイフルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩麹焼き 海老と青梗菜のソテー 卵とうふ いちご ⑦えび	ご飯 野菜スープ タンドリーフィッシュ ラタトゥイユ コーンサラダ カットパイ	
エネルギー(kcal)	2290	2329	2134	2241	2167	2162	2278	
たんぱく質(g)	83.3	80.4	81.2	82.6	81.8	80.5	83.5	
脂質(g)	58.1	60.2	63.7	64.2	58.1	61.1	62.3	
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 青菜の胡麻和え バナナ 牛乳 ⑦もずく	ご飯/パン きのこのスープ トマトオムレツ 野菜サラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 焼き豆腐の煮物 白菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き 里芋煮 洋なし缶 牛乳	ご飯/パン とろろ昆布汁 いんげんの炒め煮 小松菜の胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ほうれん草入り炒り卵 卸和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 卵のスープ ウインナーのソテー ツナとレタスのサラダ りんご缶 牛乳	
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん れん根の金平 ツナとオクラの和え物 ぶどう缶	ご飯 すまし汁 豚肉の香味焼き 五目ひじき煮 ちりめん和風サラダ オレンジ ⑦じゃこ	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鯉のムニエル カリフラワーのスープ フライドポテト 卵のサラダ ヨーグルト	竹の子ご飯 すまし汁 鶏肉の和風揚げ煮 ピーマンとツナの炒め物 ほうれん草の白和え ミックスフルーツ	ご飯 中華風スープ エビチリ 厚揚げと冬瓜の煮物 中華サラダ カットマンゴー ⑦えび	ご飯 コーンポタージュ 鶏肉の香草焼き じゃが芋のベーコン炒め トマトと胡瓜のサラダ ぶどうゼリー	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・和風カレー 大根のおかか煮 菜の花の和え物 フルーツ入りヨーグルト	
<b>夕食</b>	ご飯 小松菜のスープ チーズタッカルビ 南瓜煮 春雨サラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 蒸し鮭の野菜あんかけ 揚げ茄子 春菊の和え物 パパロア	ご飯 赤だし 松風焼き かぶの煮付け 胡瓜のマヨ和え いちご	※選択食 ◎ご飯・鯉のクリームソース ◎ハヤシライス 大根のスープ キャベツとれん根のソテー 海老サラダ 繊維ゼリー(りんご) ⑦えび	ご飯 味噌汁 豚肉の三色巻き もやしと豆苗のソテー カリフラワーサラダ カルシウムジュース	ご飯 沢煮碗 鯉の味噌焼き 茄子の含め煮 キャベツの和え物 オレンジ	ご飯 味噌汁 鯉の煮付け 生椎茸の肉詰め めかぶ和え カットパイ	
エネルギー(kcal)	2278	2119	2242	2256	2275	2151	2110	
たんぱく質(g)	82	81	80.8	83.7	83.3	81	83.8	
脂質(g)	58.7	61.3	64.3	62.5	63.1	61.2	56.1	
<b>朝食</b>	ご飯/パン すまし汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草とささみの和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボール 角切りサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げの炒め煮 春菊のお浸し 洋なし缶 牛乳	【3月の予定】 3日(日) ひな祭り 21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♪				<p>~ひな祭りについて~</p> <p>ひな祭りは、古くは「上巳の節句(じょうしのせつく)」 「弥生の節句(やよいのせつく)」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♪</p>
<b>昼食</b>	ご飯 オニオンスープ 鮭のコンクリューム焼き さつま芋の甘煮 ヨーグルトサラダ いちご	ご飯 鶏肉のスープ かにたま 竹の子の煮物 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐 ⑦かに	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・にら玉スープ・豚肉の中華炒め 蒸し茄子 胡瓜のピリ辛和え カットパイ ⑦えび・いか	【選択食】 11日(木) 夕食 (A) 豚肉の味噌焼き (B) 牛肉コロッケ	【選択食】 25日(木) 夕食 (A) 鯉のクリームソース (B) ハヤシライス ※選択食の入力はお早めに!	3月の検食当番は「はやてユニット」です。		
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 豚かつ ビーフンの炒め物 いんげんの胡麻ドレッシング ダイゼリー(梨)	ご飯 すまし汁 鯉の味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮 青菜の昆布和え キウイフルーツ	ご飯 野菜スープ チキンチャップ ほうれん草のバター炒め ハムと卵のサラダ ジョア	3月平均	エネルギー(kcal)	2292		
エネルギー(kcal)	2292	2206	2169			2206		
たんぱく質(g)	84	81.8	84.5			82.3		
脂質(g)	62.5	57.3	62.2			61.2		