

2022 年  **3 月 予 定 献 立 表**

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン ポトフ チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 大根のスープ ミートボール いんげんのマヨ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の辛子和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 ブロッコリーのおかか和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポタージュ 白菜のカレー炒め チキンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鶏肉の卵とじ ほうれん草の白和え 黄桃缶 牛 乳	
<b>昼食</b>	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉ときのこの炒め物 湯豆腐 小松菜の和え物 りんご缶	※選択食 ◎たらこクリームパスタ ◎ご飯・鮭のクリームソース 野菜スープ アスパラとベーコンのソテー トマトとレタスのサラダ ぶどうゼリー	ご飯 赤だし 鶏肉の南蛮漬け れんげの金平 野菜の花のお浸し 洋なし缶	ご飯 椎茸のスープ 焼き肉風 揚げ茄子 チョレギサラダ ジョア	※選択食 ◎ご飯 ◎黒糖ロール コンソメスープ 鱈のムニエルマトソース キャベツソテー にんじんラベ プリン	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・千草焼き 豆腐しゅうまい 春菊の磯和え オレンジ 	ご飯 小松菜のスープ 鱈の黄金焼き さつま芋のレモン煮 じゃこサラダ 洋なし缶	
<b>夕食</b>	ご飯 ごぼうスープ 鱈のムニエル 青菜とコーンのソテー いかのサラダ ヨーグルト	ご飯 にら玉スープ 青椒肉絲 青梗菜とささみの中華煮 中華風サラダ カットパイン	ひなちらし すまし汁 春野菜の炊き合わせ 里芋のそぼろあん 胡瓜のゆかり和え キウイ 	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 里芋のそぼろあん 胡瓜のゆかり和え キウイ 	照り焼き丼 味噌汁 竹の子とふきの煮物 青菜の胡麻和え りんごジュース	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ ひじきの炒り煮 即席漬け ヨーグルト	チャーハン わかめスープ 黒酢豚 春雨の和え物 カットマンゴー	
エネルギー (kcal)	2078	2005	2157	2084	2144	2077	2206	
たんぱく質 (g)	83.3	82.7	81.5	81.2	83.4	80.5	83.9	
脂質 (g)	60.4	64.5	60.5	57.3	59.5	59.5	60.3	
	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	
<b>朝食</b>	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 いんげんの炒め煮 菜の花和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 春菊の辛子和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 鱈の西京焼き ひじきの炒め煮 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 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 卵焼き 里芋の含め煮 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン かき玉汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの胡麻和え バナナ 牛 乳	
<b>昼食</b>	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 野菜の金平 いんげんの昆布和え いちご 	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・卵のスープ・鱈のピリ辛煮 揚げ餃子 中華風和え物 カットパイン	ご飯 カリフラワーのスープ 豚肉のにんにくソース 南瓜のグラッセ マカロニサラダ もも缶	チキンカレー かき玉スープ ほうれん草のバター炒め コーンサラダ オレンジ 	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 厚揚げの生姜煮 キャベツの胡麻和え ミックスフルーツ	※選択食 ◎ちやんぼん ◎ご飯・豚肉のイタリアンソテー コンソメスープ チキンナゲット コロコロサラダ いちごゼリー	ご飯 ごぼうスープ 煮込みハンバーグ きのこのバター炒め シーザーサラダ フルーツ入りヨーグルト	
<b>夕食</b>	ご飯 すまし汁 鱈の和風蒸しあん 茄子のしぎ焼き 胡瓜のマヨ和え 繊維ゼリー (もも)	ご飯 コーンポタージュ スパニッシュオムレツ 海老と小松菜のソテー グリーンサラダ キウイ	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鮭のきのこソース ◎メンチカツ かぶと豚肉のさつと煮 トマトのサラダ ヨーグルト	ご飯 ビーフンスープ 麻婆豆腐 冬瓜の含め煮 わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き れんげと豚肉の炒り煮 小松菜のおかか和え のむヨーグルト	ご飯 ワンタンスープ エビチリ もやしとにらのソテー 青梗菜と木耳の和え物 りんご缶 	ご飯 豚汁 鱈の塩焼き 茄子の揚げ浸し 春菊の和え物 キウイ	
エネルギー (kcal)	2048	2073	2100	2145	2191	2133	2094	
たんぱく質 (g)	80.9	83.6	83.7	84.4	83.8	80.2	82.6	
脂質 (g)	60.8	58.2	58.9	65.1	58.6	62.8	62.9	
	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン クリームシチュー サラミサラダ バナナ 牛 乳 	ご飯/パン 味噌汁 がんと野菜の煮物 青菜のわさび和え りんご缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 肉野菜炒め 花野菜サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン オニオンスープ スクランブルエッグ 海老サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 春菊の胡麻和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オニオン炒め ウインナーといんげんの炒め物 大根サラダ バナナ 牛 乳	
<b>昼食</b>	ご飯 赤だし 鱈の煮付け 切干大根 ほうれん草とささみの和え物 金時豆	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・鶏肉の生姜焼き とろろ昆布汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツのマヨ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鮭の南焼 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ	ハムピラフ キャベツのスープ グリルチキン ラタトゥイユ セロリのサラダ 青りんごゼリー 	ゆかりご飯 味噌汁 鱈の香味蒸し ふきと油揚げの煮付け 青菜の柚子浸し キウイ	※選択食 ◎ちゃんぼん ◎ご飯・小松菜のスープ・豚肉の炒め物 春巻き 木耳の中華和え 杏仁豆腐 ♪誕生日ケーキ	ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん 野菜つみれの煮物 ツナとオクラの和え物 ぶどう缶	
<b>夕食</b>	ご飯 冬瓜のスープ 回鍋肉 しゅうまい パンサンダー 繊維ゼリー (マンゴー)	ご飯 野菜スープ 鰯フライマトソース ブロッコリーの炒め物 トマトと胡瓜のサラダ ジョア	ご飯 中華風スープ ブルコギ 大根の炒め煮 野菜サラダ カットマンゴー	麦ご飯 とろろ汁 鱈の山椒焼き 海老と青梗菜の炒め煮 菜の花の和え物 いちご	ご飯 にら玉スープ 豚肉の三色巻き もやしのソテー 胡瓜のもろみ和え ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ タンドリーフィッシュ スイートポテト風 ほうれん草のサラダ カットパイン 	ご飯 野菜ワンタンスープ 鶏肉のピリ辛焼き 南瓜煮 春雨サラダ ジョア	
エネルギー (kcal)	2199	2014	2092	2097	2032	2218	2155	
たんぱく質 (g)	82.8	82.2	82.4	83.1	81.8	83.3	80.5	
脂質 (g)	58.6	59.1	58.3	61.9	58.1	63.2	62	
	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶのそぼろ煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン かき玉汁 さつま揚げの炒め物 ブロッコリーのマヨ和え 黄桃缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 たらこ野菜のソテー 洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 ちくわと野菜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 ツナじゃが 青菜の昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン コンソメスープ オムレツ 豆サラダ みかん缶 	ご飯/パン とろろ昆布汁 肉詰めいなりの煮物 青菜のしらす和え バナナ 牛 乳	
<b>昼食</b>	ご飯 カリフラワーのスープ ポークチャップ 小松菜とコーンのソテー アスパラのサラダ オレンジ	※選択食 ◎和風きのこパスタ ◎ご飯・鱈のムニエル 野菜スープ マッシュポテト ハムサラダ ヨーグルト	竹の子ご飯 すまし汁 鶏肉の和風揚げ煮 肉じゃが いんげんの辛子和え ミックスフルーツ	ご飯 ザーサイスープ 鱈の中華蒸し 海老と青梗菜のソテー パンパンジー カットマンゴー	ご飯 トマトスープ 鶏肉の香草焼き ちくわのカレーソテー 角切りサラダ ヨーグルト 	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・豚肉の生姜焼き ちくわの磯部揚げ キャベツの和え物 いちご	ご飯 野菜スープ 鮭のコーンクリーム焼き 白菜のソテー フレンチサラダ キウイ	
<b>夕食</b>	ご飯 すまし汁 鮭の照り煮 茄子の炒め物 二色和え 繊維ゼリー (りんご)	ご飯 赤だし 松風焼き 五日金平 春菊の白和え いちご 	※選択食 ◎ご飯・白身魚のチーズ焼き ◎ハヤシライス ほうれん草のスープ かまぼこしりしり パスタサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 ほうれん草の胡麻和え キウイ	ご飯 沢煮碗 鱈の照り焼き 大根のおかか煮 かまぼこ菜の花のお浸し りんご缶	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ 里芋の炒り煮 帆立と胡瓜の酢の物 カットパイン	ご飯 スープ 鶏肉の漬け焼き ビーフンの炒め物 青梗菜のお浸し ぶどうゼリー	
エネルギー (kcal)	2042	2113	2112	2060	2088	2033	2132	
たんぱく質 (g)	81.7	81.8	83.2	84.5	84.9	84.4	80.7	
脂質 (g)	58.3	63.1	61.9	54.1	59.9	57.7	65.2	
<b>朝食</b>	ご飯/パン オニオンスープ ハムステーキ 卵サラダ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ 春菊のお浸し 納豆/洋なし缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 菜種和え バナナ 牛 乳	【3月の予定】 3日(日) ひな祭り 20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。</p> <p>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。</p> <p>当施設では3月3日の夕食にひな祭り御膳を提供します。メニューはひなちらし、すまし汁、春野菜の炊き合わせ、菜の花のお浸し、レアチーズケーキです。</p> <p>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。</p> <p>どうぞお楽しみに♪</p> 
<b>昼食</b>	ご飯 なめこ汁 豚かつ 竹の子の煮物 胡瓜とちくわの和え物 ミックスフルーツ	※選択食 ◎あんかけ焼きそば ◎ご飯・豚肉の細切り炒め 椎茸のスープ 小籠包 いんげんの胡麻ドレッシング 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げだし豆腐 もずく酢 りんご缶	<b>【選択食】</b> 10日(木) 夕食 (A) 鮭のきのこソース (B) メンチカツ	<b>24日(木) 夕食</b> (A) 白身魚のチーズ焼き (B) ハヤシライス ※選択食の入力はお早めに!	3月の検査当番は「かがやきユニット」です。		
<b>夕食</b>	グリーンピースご飯 すまし汁 赤魚の煮付け さつま芋の甘煮 青菜のおかか和え カルシウムジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き かぶの柚子炊き 白菜の和え物 いちご	ご飯 ジュリエンスープ 豚肉のカレーソテー 青菜のソテー ツナと花野菜のサラダ ヨーグルト					
エネルギー (kcal)	2249	2014	2117					
たんぱく質 (g)	84.5	85	84.5					
脂質 (g)	63.6	63.1	60.9					
3月平均	エネルギー (kcal)	2110	たんぱく質 (g)	82.3	脂質 (g)	60.5		