

2023 年



# 3 月 予 定 献 立 表

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)	6日(月)	7日(火)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 温泉水 かぶと椎茸の和え煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 高野豆腐の煮物 二色和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ミートボール いんげんのマヨ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 えのき豚 ほうれん草の辛子和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ポタージュ キャベツのカレー炒め チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き ほうれん草の白和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ チーズ入りサラダ バナナ 牛乳	
<b>昼食</b>	※選択食 ◎たらこスパゲッティ ◎ご飯・鯖のたらこ焼き 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 オレンジ	ご飯 椎茸のスープ 焼肉 揚げ茄子 チョレギサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け れん根の金平 青菜のツナ和え 洋なし缶	※選択食 ◎ご飯 ◎ぶどうロール 野菜たっぷりトマトスープ ハンバーグ 白菜のソテー フレンチサラダ キウイフルーツ	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・千草焼き 豆腐焼売 青菜の柚子浸し りんご缶	ご飯 ごぼうスープ 鯖のムニエルマスタートソース さつま芋のレモン煮 セロリのサラダ ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 切干大根 キャベツの和え物 のむヨーグルト	
<b>夕食</b>	ご飯 ワンタンスープ 青椒肉絲 青梗菜とささみの中華煮 わかめの中華和え 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鯖の煮付け 里芋のそぼろあん 春菊の胡麻和え カットマンゴー	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	味噌汁 赤魚の照り焼き 竹の子の炒め煮 胡瓜のゆかり和え パニラムース	ご飯 赤だし 揚げ魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 かぶの即席漬け 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 マンゴープリン	ご飯 すまし汁 鯖のレモン蒸し 茄子のしぎ焼き 胡瓜のマヨ和え 洋なし缶	
エネルギー (kcal)	2022	2132	2160	2193	2089	2217	2135	
たんぱく質 (g)	82.3	81.6	80.7	83.1	80.6	82.5	83.3	
脂質 (g)	61.6	56.8	61.8	62.3	59.9	55.7	61.5	
	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)	
<b>朝食</b>	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 とろろ昆布汁 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鯖の西京焼き ふきと油揚げの煮付け バナナ 牛乳	ご飯/パン コンソメスープ ウインナーのケチャップ炒め コールスローサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 鶏肉の卵とじ ブロッコリーのおかか和え 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	ご飯/パン クリームシチュー サラミサラダ バナナ 牛乳	
<b>昼食</b>	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華風スープ・鯖のピリ辛煮 餃子 胡瓜のピリ辛和え カットパン	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 椎茸のスープ ブロッコリーの炒め物 コーンサラダ みかん缶	ご飯 味噌汁 鰻の煮付け がんもとの野菜の煮物 青菜のわさび和え ヨーグルト	※選択食 ◎ベベロンチーノ ◎ご飯・豚肉のイタリアンソテー ポテトのスープ チキンナゲット コロコロサラダ いちごゼリー	ご飯 オニオンスープ 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	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ゼンマイの炒め煮 ほうれん草とささみの和え物 金時豆	
<b>夕食</b>	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 オレンジ	※選択食 ご飯 味噌汁 ◎鯖のきのこのソース ◎メンチカツ かぶと豚肉のさつと煮 冷やしトマト プリン	ご飯 にら玉スープ 麻婆豆腐 冬瓜の和え煮 青菜と木耳の和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き れん根と豚肉の炒り煮 いんげんの白和え ぶどう缶	ご飯 春雨スープ エビチリ もやしとにらのソテー 胡瓜のザーサイの和え物 カットマンゴー	ご飯 豚汁 鯖の塩焼き 茄子の揚げ浸し 春菊の和え物 キウイフルーツ	ご飯 冬瓜のスープ 回鍋肉 焼売 パンサンサー 洋なし缶	
エネルギー (kcal)	2122	2124	2141	2130	2107	2221	2197	
たんぱく質 (g)	81.6	83.8	83.4	81.9	82.9	82.3	80.9	
脂質 (g)	61.4	60.6	62.4	61	61.9	63.4	60.2	
	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げの炒め煮 白菜の和え物 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 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 肉野菜炒め ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ スクランブルエッグ アスパラのサラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐の煮物 春菊の磯和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 小松菜のスープ ウインナーといんげんの炒め物 大根サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ かぶのそぼろ煮 バナナ 牛乳	
<b>昼食</b>	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・鶏肉の生姜焼き すまし汁 南瓜煮 キャベツのマヨ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鯖の南部焼き 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 ぶどうゼリー	チキンライス キャベツのスープ ポークステーキオニオンソース ラタトゥイユ セロリと胡瓜のサラダ ヤクルト	ご飯 赤だし かじきの葱味噌焼き 五目金平 小松菜の和え物 洋なし缶	※選択食 ◎醤油ラーメン ◎ご飯・ほうれん草のスープ・豚肉の細切り炒め 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	ご飯 ごぼうスープ ポークチャップ 青菜とコーンのソテー トマトとオクラのサラダ オレンジ	
<b>夕食</b>	ご飯 カリフラワーのスープ 鰻フライドマトソース ピーマンのソテー じゃこサラダ ジョア	ご飯 中華風スープ ブルコギ 大根の中華煮 野菜サラダ カットパン	麦飯 とろろ汁 鰻のしそ風味揚げ ふきの甘露煮 菜の花の和え物 いちご	ご飯 にら玉スープ 鶏肉の漬け焼き もやしの中華炒め 胡瓜のもろみ和え ヨーグルト	ご飯 野菜スープ タンダーフィッシュ スイートポテト風 ほうれん草のサラダ カットパン	ご飯 わかめスープ 鶏肉のコーチジャン炒め 冬瓜と芋の煮物 春雨サラダ ジョア	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 茄子とちくわの炒め煮 キャベツの昆布和え 桃ゼリー	
エネルギー (kcal)	2037	2122	2134	2094	2213	2211	2121	
たんぱく質 (g)	81.9	83.7	80	84.4	83.9	81.1	81.1	
脂質 (g)	59.7	59.3	61.4	59	60	63.1	63.1	
	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)	27日(月)	28日(火)	
<b>朝食</b>	ご飯/パン かき玉汁 さつま揚げの炒め物 カリフラワーサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 五目厚焼玉子 ハムとキャベツの炒め物 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 きのこの煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン トマトスープ オムレツ 豆サラダ みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 白菜のお浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン ごぼうスープ ポイルウインナー トマトとオクラのサラダ バナナ 牛乳	
<b>昼食</b>	※選択食 ◎海老とトマトクリームパスタ ◎ご飯・鯖のムニエル オニオンスープ マッシュポテト 海藻サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の和風揚げ煮 竹の子の煮物 いんげんの辛子和え ミックスフルーツ	ご飯 ワンタンスープ 鯖の南蛮タルタルソース 春雨と海老の炒め物 パンパンジー カットマンゴー	ご飯 野菜スープ 豚肉の香味焼き ちくわのカレーソテー ハムサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・さんまの生姜煮 ちくわの磯揚げ しその実和え りんご缶	ご飯 卵のスープ 鯖のコーンクリーム焼き 海老とチキンのアヒージョ風 セロリとハムのサラダ ぶどうゼリー	ご飯 なめこ汁 チキンカツ 青菜とコーンのソテー トマトと胡瓜のサラダ オレンジ	
<b>夕食</b>	菜飯 味噌汁 松風焼き 五目豆煮付け もやしの和え物 いちご	※選択食 ご飯 ほうれん草のスープ ◎白身魚のチーズ焼き ◎豚肉のカレーソテー にんじんしりしり パスタサラダ はちみつレモンゼリー	ハヤシライス コンソメスープ 南瓜のミルク煮 角切りサラダ キウイフルーツ	ご飯 沢煮焼 鯖の照り焼き 大根のおかか煮 かまぼこ菜の花のお浸し もも缶	ご飯 赤だし 鶏肉のさつぱり煮 里芋の炒り煮 ほうれん草の胡麻和え カットパン	ご飯 ザーサイスープ 豚肉ときのこの炒め物 ピーマンの炒め物 中華風サラダ 洋なし缶	グリーンピースご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 茄子とちくわの炒め煮 キャベツの昆布和え 桃ゼリー	
エネルギー (kcal)	2057	2146	2243	2096	2082	2033	2210	
たんぱく質 (g)	82.4	82.5	82.3	83.9	83.9	84.4	80.9	
脂質 (g)	58.2	61	61.8	57.8	56.2	57.7	59.1	
<b>朝食</b>	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ ツナと花野菜のサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 菜の花と卵の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン きのこのスープ チーズオムレツ さつぱりサラダ バナナ 牛乳	【3月の予定】 3日(日) ひな祭り 19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】 9日(木) 夕食 (A) 鯖のきのこのソース (B) メンチカツ 23日(木) 夕食 (A) 白身魚のチーズ焼き (B) 豚肉のカレーソテー ※選択食の入力はお早めに! 3月の検査当番は「あさひユニット」です。
<b>昼食</b>	※選択食 ◎とんこつラーメン ◎ご飯・中華風スープ・焼き豚 小籠包 青菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鯖のちゃんちゃん焼き 揚げだし豆腐 いんげんの胡麻ドレッシング オレンジ	ご飯 椎茸のスープ 豚肉の中華炒め 冬瓜のくず煮 青梗菜のお浸し マンゴープリン	【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。 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♪				
<b>夕食</b>	ご飯 とろろ昆布汁 さんまの香味ソース 大根とさつま揚げの煮物 小松菜の胡麻和え いちごゼリー	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンソース ピーマンとじゃこの炒め物 にんじんラペ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の南蛮漬け 五目ひじき煮 青菜のおかか和え 洋なし缶	3月平均 エネルギー (kcal) 2137 たんぱく質 (g) 82.3 脂質 (g) 60.4				
エネルギー (kcal)	2041	2145	2138					
たんぱく質 (g)	82.7	82.2	81.5					
脂質 (g)	61	59.8	60.9					