

2024 年  **3 月 予 定 献 立 表**

	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン クリームシチュー じゃこサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 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 味噌汁 卵焼き 里芋の煮物 みかん缶 牛 乳	ご飯/パン ポタージュ キャベツのカレー粉炒め グリーンサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 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 ポークビーンズ チーズ入りサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 とろろ昆布汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 黄桃缶 牛 乳		
<b>昼食</b>	ご飯 すまし汁 豚肉と茄子のさっぱり炒め れん根の金平 青菜のツナ和え りんご缶	※選択食 ◎ご飯 ◎ミルクロール 野菜スープ 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 ◎肉そば ◎ご飯・すまし汁・豚肉の味噌焼き 揚げ焼売 青菜の花のお浸し 洋なし缶	ご飯 コンソメスープ 白身魚のきのこソース さつま芋のレモン煮 セロリのサラダ	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 切干大根 しその実和え のむヨーグルト	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・中華風スープ・豚ひれ肉の香味ソース 餃子 胡瓜のピリ辛和え カットパイ	ご飯 味噌汁 鮭の南部焼き 肉じゃが 春菊の辛子和え プリン		
<b>夕食</b>	ご飯 赤だし 鮭のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 かぶの即席漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼き鳥 竹の子の炒め煮 胡瓜のゆかり和え ぶどうゼリー	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 いちごムース	チャーハン 椎茸のスープ 黒酢豚 春雨の和え物 マンゴープリン	ご飯 すまし汁 鱈の南蛮漬け 茄子のしぎ焼き 胡瓜のマヨ和え りんご缶	ご飯 カリフラワーのスープ スパニッシュオムレツ 海老と小松菜のソテー ツナサラダ オレンジ	ご飯 ワンタンスープ ブルコギ 冬瓜の含め煮 チョコサラダ カットマンゴー		
エネルギー (kcal)	2121	2189	2084	2247	2122	2063	2077		
たんぱく質 (g)	81.8	80.6	81.6	83.4	81.2	81.9	82.9		
脂質 (g)	57.8	63.2	56	60.5	57	62.9	55.1		
	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン きのこのスープ ウインナーのケチャップ炒め コーンスローサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 すまし汁 鱈の西京焼き ふきと油揚げの煮付け バナナ 牛 乳	ご飯 なめこ汁 鶏肉の卵とじ キャベツの柚子和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン チキンボール煮 野菜サラダ 黄桃缶 牛 乳	ご飯 すまし汁 ちくわと野菜の炒め煮 いんげんの昆布和え バナナ 牛 乳	ご飯/パン コーンポタージュ 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 とろろ昆布汁 炒り豆腐 ほうれん草の胡麻和え 洋なし缶 牛 乳		
<b>昼食</b>	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 洋なし缶	ポークカレー ごぼうスープ ブロッコリーの炒め物 コーンサラダ みかん缶	※選択食 ◎ペペロンチーノ ◎ご飯・豚肉のイタリアンソテー かき玉スープ チキンナゲット コロコロサラダ いちごゼリー	ご飯 味噌汁 揚げ魚の野菜あんかけ ぜんまいの炒め煮 春菊の胡麻和え 金時豆	ご飯 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	※選択食 ◎焼きうどん ◎ご飯・鶏肉の生姜焼き すまし汁 南瓜煮 即席漬け オレンジ	ご飯 トマトスープ 豚肉のにんにくソース 青菜とコーンのソテー アスパラのサラダ カットパイ		
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鰯の煮付け がんと野菜の煮物 青菜のわさび和え ヨーグルト	ご飯 味噌汁 かぶの海老そぼろあん 青梗菜と木耳の和え物 杏仁豆腐	ご飯 すまし汁 鱈の塩焼き 南瓜と切り昆布の煮物 小松菜の和え物 りんご缶	ご飯 青梗菜のスープ 回鍋肉 焼売 中華風サラダ マンゴープリン	ご飯 豚汁 鱈の照り焼き 茄子の揚げ浸し 菜の花の辛子和え キウイフルーツ	ご飯 コンソメスープ 鱈フライマトソース ピーマンのソテー マカロニサラダ ジョア	※選択食 ◎鮭のきのこソース ◎メンチカツ かぶと豚肉のさつと煮 冷やしトマト パニラムース		
エネルギー (kcal)	2141	2118	2094	2154	2181	2189	2059		
たんぱく質 (g)	81.9	81.8	83.3	80.8	81.3	80.5	83.3		
脂質 (g)	61.7	59.6	63.6	57.4	60.2	62.6	59.7		
	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン 椎茸のスープ 肉野菜炒め ブロッコリーのマヨ和え バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 五目厚焼玉子 じゃがいも煮 バナナ 牛 乳	ご飯 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 味噌汁 ハムエッグ かぶのそぼろ煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポタージュ オムレツ チキンサラダ みかん缶 牛 乳	ご飯 味噌汁 車麩の甘辛煮 菜の花と卵の和え物 バナナ 牛 乳		
<b>昼食</b>	ご飯 にら玉スープ 鶏肉のカシューナッツ炒め ピーマンの炒め物 青菜のナムル ヤクルト	ご飯 赤だし かじきの葱味噌焼き 五目金平 ほうれん草のおかか和え みかん缶	※選択食 ◎味噌ラーメン ◎ご飯・豚肉の細切り炒め 春巻き 木耳の中華和え ♪誕生日デザート♪	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 八宝菜 冬瓜と芋の煮物 春雨サラダ カットマンゴー	※選択食 ◎海老トマトクリームパスタ ◎ご飯・鱈のムニエル オニオンスープ マッシュポテト 花野菜サラダ とけないアイス	ご飯 すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げだし豆腐 いんげんのマヨ和え オレンジ		
<b>夕食</b>	麦ご飯 とろろ汁 赤魚の煮付け ふきの甘辛煮 胡瓜としらすの酢の物 りんご缶	焼き肉丼 中華風スープ もやしの中華炒め ハンサンスー	ご飯 野菜スープ タンダーフィッシュ スイートポテト風 トマトとレタスのサラダ 洋なし缶	ご飯 チキンカツ アスパラのソテー トマトと胡瓜のサラダ ジョア	ご飯 すまし汁 鱈の煮付け 茄子の炒め物 キャベツの昆布和え 桃ゼリー	菜飯 味噌汁 松風焼き 五目豆煮付け もやしの和え物	ご飯 コンソメスープ ポークチャップ ピーマンとじゃこの炒め物 にんじらべ ヨーグルト		
エネルギー (kcal)	2149	2152	2140	2182	2163	2104	2106		
たんぱく質 (g)	81	83.6	82.4	80.1	83	83	81.3		
脂質 (g)	61.4	60.1	56.8	60.4	60.9	60.3	61.3		
	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)		
<b>朝食</b>	ご飯/パン ミートボールのスープ煮 ちくわと野菜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮浸し バナナ 牛 乳	ご飯 かき玉汁 さつま揚げの炒め物 ごぼうサラダ りんご缶 牛 乳	ご飯/パン カレースープ ポイルウインナー サラミサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の和え物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン ポトフ ツナと花野菜のサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 和風オムレツ たらごと野菜のソテー 黄桃缶 牛 乳		
<b>昼食</b>	ご飯 ワンタンスープ 鶏肉のピリ辛焼き 春雨のソテー パンパンジー カットパイ	ご飯 ポークソテーオニオンソース もやしのカレーソテー ハムサラダ のむヨーグルト	※選択食 ◎ほうとう風 ◎ご飯・味噌汁・さんまの生姜煮 ちくわの磯部揚げ もずく酢 ヨーグルト	ご飯 なめこ汁 鶏肉のから揚げ 蒸し茄子の田楽 かにの三杯酢 ミックスフルーツ	ご飯 鯖のトマトガーリックソース 海老とチキンのアヒージョ風 セロリとハムのサラダ ジョア	※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 わかめの中華和え 杏仁豆腐	麦飯 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 洋なし缶		
<b>夕食</b>	ハヤシライス きのこのスープ 南瓜のミルク煮 角切りサラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 沢庵 鱈の竜田揚げ 大根のおかか煮 青菜の辛子和え もも缶	雑穀ご飯 鶏肉のさっぱり煮 里芋の炒り煮 春菊の白和え 洋なし缶	グリーンピースご飯 すまし汁 鮭の塩焼き さつま芋と鶏肉の煮物 白菜の和え物 ぶどうゼリー	ご飯 ザーサイスープ 豚肉ときのこの炒め物 南瓜の中華煮 中華風和え物 みかん缶	ご飯 とろろ昆布汁 擬製豆腐 大根とさつま揚げの煮物 菜の花のじゃこ和え いちごゼリー	※選択食 ◎とろろ昆布汁 ◎白身魚のチーズ焼き ◎豚肉のカレーソテー にんじらしりしり パスタサラダ カルシウムジュース		
エネルギー (kcal)	2217	2131	2084	2219	2158	2101	2137		
たんぱく質 (g)	81.6	84	80.4	82.7	82.5	84.7	80.6		
脂質 (g)	63.9	61.6	60.5	60.4	61.5	62.6	58.2		
<b>朝食</b>	ご飯/パン 南瓜のシチュー さっぱりサラダ バナナ 牛 乳	ご飯 すまし汁 高野豆腐の煮物 二色和え バナナ 牛 乳	ご飯 味噌汁 温泉卵 かぶと椎茸の含め煮 バナナ 牛 乳	【3月の予定】 3日(日) ひな祭り  【選択食】 14日(木) 夕食 (A) 鮭のきのこソース (B) メンチカツ  28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「こまちユニット」です。  ※都合により献立を変更することがあります。				~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、いちごムースです。 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>昼食</b>	ご飯 わかめスープ かいたま 冬瓜のそぼろ煮 青梗菜のお浸し マンゴープリン	ご飯 焼き肉 揚げ茄子 香味サラダ ヨーグルト	※選択食 ◎ポロネーゼ ◎ご飯・鱈のオーロラソース カリフラワーのスープ アスパラとベーコンのソテー 海藻サラダ 洋なし缶						
<b>夕食</b>	ご飯 味噌汁 鱈の和風蒸しあん 五目ひじき煮 春菊のおかか和え りんご缶	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 里芋といかの煮物 青菜の昆布和え オレンジ	ご飯 もやしのスープ 青梗菜とささみの中華煮 中華サラダ カットマンゴー						
エネルギー (kcal)	2111	2145	2064						
たんぱく質 (g)	81.5	83.2	82.1						
脂質 (g)	56.1	58.4	62.2						
3月平均	エネルギー (kcal)		2132	たんぱく質 (g)		82.1	脂質 (g)		60.1