

2025 年

3 月 予 定 献 立 表

	1 日 (土)	2 日 (日)	3 日 (月)	4 日 (火)	5 日 (水)	6 日 (木)	7 日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットバイン 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 かにと高野の卵とじ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と南瓜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 ふりかけ フルーツミックス缶 牛 乳
昼食	ご飯 鯖の西京焼き 豆腐チャンプル ほうれん草の柚子ぼん酢	ご飯 鰯の梅しそフライ 切干大根の煮物 小松菜のナムル	ちらし蒸し寿司 すまし汁 炊き合わせ わかめとかにかまの酢の物 桃の花ゼリー	ご飯 ボークカレー ビーンズサラダ 小袋サウザンドレッシング ヨーグルト	ご飯 ほきのみぞれかけ 昆布の炒め煮 ブロッコリーサラダ 小袋マヨネーズ	つけ麺 つけ麺だれ 大豆五目煮 白菜の生姜和え プリン ＜麺禁＞豚しゃぶのドレがけ	ご飯 味噌汁 鶏肉のマスタード焼き 里芋の煮っころがし ほうれん草の錦糸和え
夕食	ご飯 鶏肉の炒り煮 白菜と湯葉の煮浸し きのこのおろし和え パナナムース	ご飯 豚肉と野菜の煮物 厚揚げのみぞれ煮 いんげんとうえのきのおかか和え きなマングェ	ご飯 鶏肉の味噌煮 ほうれん草のソテー 大根のツナ和え お米のムース	ご飯 干草焼き ごぼうとピーマンの金平 しろ菜と竹輪の胡麻酢和え ごまプリン	ご飯 豚肉と豆腐の旨煮 れん根の炒め煮 もやしのナムル いちごムース	ご飯 かれいの煮付け 豆腐の味噌煮 ポテトサラダ 小袋マヨネーズ 青りんごゼリー	ご飯 友禅豆腐 ひじきの炒り煮 しろ菜和え ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2039	2113	2104	2172	2148	2006	2108
たんぱく質 (g)	78.7	73.9	79.5	79.6	80	83.3	80.2
脂質 (g)	51.1	56.6	46.3	59.7	59.1	49.4	50.8

	8 日 (土)	9 日 (日)	1 0 日 (月)	1 1 日 (火)	1 2 日 (水)	1 3 日 (木)	1 4 日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース バナナ 牛 乳	ご飯/パン ツナと野菜の洋風煮 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットバイン 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン すまし汁 高野豆腐と野菜の炊き合わせ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 和風豆腐海老チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 具沢山スクランブルエッグ たいみそ 洋なし缶 牛 乳
昼食	ご飯 鶏肉のから揚げ 豆腐とひじきの炒り煮 白菜とほうれん草の和え物	ご飯 ほきの南蛮漬け カリフラワーと海老のホワイトソース しろ菜と湯葉のお浸し ピーチゼリー	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き ポテトのトマト煮 ブロッコリーのしらす和え	ご飯 クリームシチュー マカロニケチャップ煮 ミモザサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング	ご飯 鶏肉の和風煮 ほうれん草とかまぼこの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ	ご飯 味噌汁 メンチカツと帆立フライ 小袋ウスターソース ごぼうの甘辛炒め 小松菜の柚子風味	つけうどん(きつね) めんつゆ 豆腐と海老のくずし煮 いんげんの胡麻和え ヨーグルト ＜麺禁＞赤魚の照り焼き
夕食	ご飯 赤魚の塩麹焼き 厚揚げの味噌煮 大根とかにの酢の物 プリン	ご飯 豚肉の味噌炒め 冬瓜とツナの中華風煮 青梗菜和え オレンジゼリー	ご飯 鶏肉の中華炒め 豆腐のあんかけ 小松菜の生姜和え ピーチゼリー	ご飯 鰯の照り焼き 一口がんもの煮物 パンサンスー ココアムース	ご飯 鯖の香味焼き さつま芋のホワイトソース もやしの辛子和え グレープゼリー	ご飯 ほきの中華あん 揚げとじゃが芋の煮物 ほうれん草の菜種和え とけないアイス	ご飯 肉野菜炒め しろ菜と揚げの煮浸し れん根の酢の物 いちごゼリー
エネルギー (kcal)	2194	2017	2043	2211	2159	2073	1974
たんぱく質 (g)	81.9	79.9	82.7	80	81.8	81	81.9
脂質 (g)	54.5	41.1	45.9	62	55.8	49.3	50.5

	1 5 日 (土)	1 6 日 (日)	1 7 日 (月)	1 8 日 (火)	1 9 日 (水)	2 0 日 (木)	2 1 日 (金)
朝食	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げのおろし煮 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 豆腐のかに野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵と野菜煮 カットバイン 牛 乳	ご飯/パン 豆腐チャンプル ふりかけ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 厚揚げのおろし煮 たいみそ みかん缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 高野豆腐と野菜の炊き合わせ 梅びしお バナナ 牛 乳
昼食	ご飯 中華風卵焼き 南瓜の煮物 キャベツとソーセージのサラダ 小袋マヨネーズ	ご飯 白身魚のムニエル ポテトのホワイトソース 白菜と湯葉の生姜風味	焼きそば 厚揚げの煮物 小松菜のかにかま和え プリン ＜麺禁＞海鮮野菜炒め	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 海老とれん根の炒め煮 もやしのナムル	ご飯 キーマ風カレー 変わり奴 小袋野菜いっぱいドレッシング ヨーグルト ♪手作りおやつ♪	ご飯 白身魚のから揚げ 切干大根煮 かにかまと菜の花の和え物	ご飯 すまし汁 お好み焼き風卵焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し
夕食	ご飯 鰯のきのこあん ひじきの炒り煮 ほうれん草の菜種和え 青りんごゼリー	ご飯 鶏肉と揚げの旨煮 茄子とピーマンの味噌炒め キャベツのツナ和え オレンジゼリー	ご飯 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 ほうれん草の和え物 ピーチゼリー	ご飯 油淋鶏 南瓜の煮物 いんげんの胡麻風味 きなマングェ	ご飯 鯖の南部焼き ピーマンの炒め煮 ほうれん草の白和え パナナムース	ご飯 家常豆腐 里芋の煮っころがし キャベツの錦糸和え たまご豆腐	ご飯 鶏じゃが ブロッコリーの海老あんかけ しろ菜としめじの和え物 ヨーグルト
エネルギー (kcal)	2146	2015	1994	2095	2338	2108	2061
たんぱく質 (g)	84.7	81.8	81.2	82.1	79.9	82.9	81.2
脂質 (g)	55.1	48.7	57.9	53	70	55.2	43.5

	2 2 日 (土)	2 3 日 (日)	2 4 日 (月)	2 5 日 (火)	2 6 日 (水)	2 7 日 (木)	2 8 日 (金)
朝食	ご飯/パン 豆腐の海老野菜あん 梅びしお フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 具沢山スクランブルエッグ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 オムレツクリームソース カットバイン 牛 乳	ご飯/パン チキンポトフ たいみそ カットマンゴー 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 バナナ 牛 乳	ご飯/パン 魚肉ソーセージと野菜の洋風煮 ふりかけ ミックスフルーツ缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットマンゴー 牛 乳
昼食	ご飯 白身魚フライと帆立フライ 小袋タルタルソース 炒り豆腐風 白菜の土佐酢和え	ご飯 豚肉のおろし野菜ドレ 小袋野菜いっぱいドレッシング 厚揚げの味噌煮 小松菜のかに和え	ご飯 かれいの南蛮漬け 厚揚げの煮物 青梗菜の胡麻風味和え	つけうどん(鶏肉) めんつゆ 南瓜のそぼろあん 白菜の胡麻和え ヨーグルト	ご飯 和風ハンバーグ 小袋青じそドレッシング 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 麻婆豆腐 もやしとツナの炒め物 大根と揚げの中華風酢の物	ご飯 筑前煮 干草煮し 小松菜の辛子和え
夕食	ご飯 柳川風卵とじ 高野豆腐の煮物 しろ菜のしらす和え お米のムース	ご飯 赤魚の味噌かけ さつま芋の煮物 大根のおかか和え グレープゼリー	ご飯 豆腐ハンバーグの生姜あん 金平ごぼう ブロッコリーと卵のサラダ 小袋胡麻クリーミードレッシング ココアムース	＜麺禁＞蒸し鶏の葱ソース ご飯 鰯の漬け焼き いんげんと海老のスープ煮 大根とわかめのサラダ 小袋マヨネーズ いちごゼリー	ご飯 鯖の生姜焼き マカロニと鶏肉のコンソメ煮 オクラの土佐和え 青りんごゼリー	ご飯 鯖の塩麹焼き 大豆煮 いんげんの胡麻風味 オレンジゼリー	ご飯 鯖の柚子香焼き 冬瓜と小海老の煮物 キャベツとコーンのサラダ 小袋マヨネーズ ごまプリン
エネルギー (kcal)	2142	2109	2170	1890	2156	2097	2130
たんぱく質 (g)	81.1	83.3	78.7	82.9	80.4	82.6	80.6
脂質 (g)	59.7	45.5	60.4	43.1	58.1	52.7	55.6

	2 9 日 (土)	3 0 日 (日)	3 1 日 (月)
朝食	ご飯/パン かにと高野の卵とじ ふりかけ バナナ 牛 乳	ご飯/パン 肉団子のスープ煮 たいみそ フルーツミックス缶 牛 乳	ご飯/パン 味噌汁 だし巻き卵とさつま芋煮 カットバイン 牛 乳
昼食	ご飯 酢鶏 大根の煮物 小松菜と湯葉の生姜風味	ご飯 鯖の西京焼き 白菜の中華煮 春雨と錦糸卵の和え物 ヨーグルト	ご飯 ミートボールの甘酢あん しろ菜とはんぺんの煮浸し 冷奴 小袋しょうゆ
夕食	ご飯 ほきのソテー 小袋タルタルソース 鶏肉とほうれん草の炒め物 カリフラワーの柚子和え いちごムース	ご飯 鶏肉のトマトソース ひじきと大豆の炒り煮 南瓜サラダ 小袋マヨネーズ ピーチゼリー	ご飯 鰯の柚子香焼き ピーマンの炒め煮 キャベツの甘酢和え グレープゼリー
エネルギー (kcal)	2135	2149	2073
たんぱく質 (g)	80.7	80.2	78.3
脂質 (g)	56	50.6	44.4

【3月の予定】		
1 9 日 (水) 手作りおやつ フライドポテトを提供します。		
3 月の検食当番は「かがやきユニット」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をします。 当施設では3月3日にひな祭りメニューを提供します。 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)	2102 80.9 53.0