



3月献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)
朝	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンロールサラダ ジャム(マレード&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	★グリーンピース御飯 牛肉とアスパラの炒め物 キャベツの和え物 ムース(いちご)	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え	◇◇ひなまつり◇◇ ★ちらし寿司 刺身盛合せ 鶏とふきの炒め煮 ゼリー(抹茶)	★塩ラーメン えび焼売 フルーツ(黄桃缶)	【やわらか食提供日】 御飯 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	御飯 カツおかつ 切干大根の炒め煮 オクラの酢の物
夕	御飯 白身魚の梅肉焼き 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け えびともやしの炒め物 ゼリー(パン) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 豆腐野菜ハンバーグ れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き 野菜とハムのソテー さつまいもサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりの卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	御飯 牛肉とビーマンの塩炒め かぶの旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)
一日合計	I7kcal 1475kcal 蛋白質 57.4g 脂質 47.8g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1442kcal 蛋白質 64.3g 脂質 34.1g 食塩相当 5.7g	I7kcal 1454kcal 蛋白質 59.3g 脂質 30g 食塩相当 7.7g	I7kcal 1455kcal 蛋白質 55.6g 脂質 37.7g 食塩相当 7.8g	I7kcal 1486kcal 蛋白質 60.2g 脂質 47g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1492kcal 蛋白質 60.3g 脂質 34g 食塩相当 7.3g	I7kcal 1524kcal 蛋白質 55.3g 脂質 41.9g 食塩相当 6.6g

	3月8日(金)	3月9日(土)	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)
朝	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(パン缶) ジャム(あんず&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 ますの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ミニポテ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの香味焼き えびと花野菜の炒め物 菜の花のごま和え	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き マカロニソテー レタスサラダ	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	【やわらか食提供日】 御飯 豚肉のごまだれかけ さつまいもの甘煮 フルーツ(白桃缶)	菜飯 あじの塩焼焼き キャベツのソテー 花野菜のサラダ	◆今月のリクエストメニュー 海鮮かき揚げ丼 切干大根の炒め煮 白菜のゆず和え	【やわらか食提供日】 御飯 ハンバーグ 青菜とコーンのソテー グリーンサラダ
夕	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め めかぶ冷奴 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もずくときゅうりの和え物 お吸物(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 フゲン菜とサーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ゼリー(ぶどう) コンソメスープ(キャベツ・菜)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 豆腐のねぎ塩てぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・菜)
一日合計	I7kcal 1461kcal 蛋白質 60g 脂質 44.7g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1463kcal 蛋白質 61.1g 脂質 41.2g 食塩相当 5.8g	I7kcal 1462kcal 蛋白質 64.4g 脂質 38.5g 食塩相当 7.1g	I7kcal 1439kcal 蛋白質 58.7g 脂質 28.6g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1440kcal 蛋白質 59.8g 脂質 43.4g 食塩相当 6.7g	I7kcal 1520kcal 蛋白質 61.5g 脂質 39g 食塩相当 6.9g	I7kcal 1521kcal 蛋白質 55.2g 脂質 41.5g 食塩相当 6.2g

	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)
朝	★食パン(8枚切) クラムチャウダー ◆フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(イチゴ&マカリリ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・菜) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳
昼	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) もやしとザーサイの中華蒸し チンゲン菜の和え物	★あさり御飯 卵焼き 春雨と白菜の炒め物 菜の花のお浸し	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	【やわらか食提供日】 御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え	◇今月のスイーツ◇ 御飯 牛肉ときのこの蒸し物 キャベツのシーザーサラダ デザート(ジョコケーキアイス)	御飯 銀だらの照焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え
夕	御飯 かれいの揚げ浸し ちくわとごぼうの煮物 白菜の梅和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 たらこの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚のガーリックソテー ごぼう炒め 菜の花のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のボン酢かけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 あぶらかれの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)
一日合計	I7kcal 1464kcal 蛋白質 59.8g 脂質 47.1g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1513kcal 蛋白質 57.2g 脂質 34.8g 食塩相当 6.8g	I7kcal 1407kcal 蛋白質 62.8g 脂質 29.2g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1484kcal 蛋白質 62.5g 脂質 33.6g 食塩相当 6.9g	I7kcal 1440kcal 蛋白質 56.8g 脂質 47.9g 食塩相当 6.6g	I7kcal 1633kcal 蛋白質 65.5g 脂質 41.1g 食塩相当 6.1g	I7kcal 1515kcal 蛋白質 54.7g 脂質 42.5g 食塩相当 6.4g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンブキンサラダ ジャム(りんご&マカリ) カルシウム牛乳	★ホタテ風味雑炊(250g) 松風焼き カルシウム牛乳 	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(マレード & マカリ) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉と豆腐の旨煮 ささみとなすの炒め物 めかぶ和え	★野菜ピラフ たいめいけんグラタン (SF) 青菜と豆のサラダ	御飯 鶏肉の竜田揚げ 若竹煮 フルーツゼリー	★焼きそば 焼餃子 中華和え	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物	御飯 牛肉の炒め物 なすの焼き浸し キャベツのサラダ	菜飯 豆腐の田楽 そぼろと野菜の生姜煮 ごぼうのからしマヨサラダ
夕	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン 菜の花のお浸し 味噌汁(玉葱・揚げ)	★天津飯 焼売 棒棒鶏 ゼリー(マンゴー) 	御飯 ほっけのみりん焼き なすの煮浸し ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 魚のチリソース かにかまと青菜の旨煮 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 ムース お吸物(大根・揚げ)
一日合計	I補給- 1487kcal 蛋白質 55.5g 脂質 47.5g 食塩相当 6.5g	I補給- 1486kcal 蛋白質 56.5g 脂質 39.9g 食塩相当 7.2g	I補給- 1490kcal 蛋白質 56.2g 脂質 31.8g 食塩相当 6.6g	I補給- 1446kcal 蛋白質 60.1g 脂質 35.4g 食塩相当 7.5g	I補給- 1460kcal 蛋白質 62.3g 脂質 47.7g 食塩相当 6.1g	I補給- 1492kcal 蛋白質 64.1g 脂質 41g 食塩相当 6.4g	I補給- 1550kcal 蛋白質 59.1g 脂質 43.3g 食塩相当 6.1g

	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)				
朝	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(あんず&マカリ) カルシウム牛乳	御飯 ◎卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳				
昼	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーチェ	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 フナゲン菜とザーサイの和え物 				
夕	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 魚のカレーニエール マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)				
一日合計	I補給- 1520kcal 蛋白質 55.3g 脂質 51.7g 食塩相当 6.2g	I補給- 1498kcal 蛋白質 66.8g 脂質 38.9g 食塩相当 7.2g	I補給- 1465kcal 蛋白質 61.6g 脂質 40.4g 食塩相当 7g				

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります