

せせらぎ 特養・ショート

令和6年 3月 献立表

3月31日(日)						3月1日(金)	3月2日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 五色なます 牛乳					ご飯 みそ汁 目玉焼きとウインナー ゴボウサラダ 牛乳	ご飯 食べる豆乳生姜味噌スープ 五色なます 牛乳
昼食	ご飯 スープ メンチカツ セロリとかぶのツナサラダ 漬物					赤飯・清汁 ぶりの照焼き なすの揚げ浸し いんげんの白和え 漬物	ご飯 赤だし汁 豚肉の柳川風煮 キャベツとツナのマヨ和え 漬物
おやつ	ヨーグルトケーキ					やわらかおかし コンボタ	どら焼き
夕食	ご飯 みそ汁 プリの豆鼓蒸し 野菜しんじょ鮎かけ 焼き茄子					ご飯 みそ汁 鶏肉の味噌漬け焼き ふきとペーコンのガーリック炒め マカロニサラダ	ご飯 けんちん汁 白身魚の菜種蒸し 豆腐揚げきのこソース 南瓜サラダ
成分	エネルギー 1,489 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 44.1 g 塩分 5.6 g					エネルギー 1,696 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 63.6 g 塩分 7.8 g	エネルギー 1,600 kcal 蛋白質 65.0 g 脂質 48.9 g 塩分 6.2 g
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)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 寄せ湯葉けんちん ほうれん草と春雨サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 千草卵焼 小松菜のアーモンド和え 牛乳	ご飯 豚汁 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳	食パン ビーンズチャウダー グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 さんまみぞれ煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子と茄子の甘辛煮 冷奴 牛乳	ご飯 食べるスープ根菜の和風コンソメ オクラの磯和え 牛乳
昼食	《ひなまつり》 桜ちらし 清汁 こごみの胡麻和え	ご飯 スープ ささみチーズフライ かぶサラダ 漬物	《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 メバルのゆず胡椒風味焼き もやしのご酢和え 漬物	ご飯 清汁 肉団子の甘辛煮 さつま芋サラダ	三色丼 みそ汁 フルーツヨーグルト	ご飯 スープ カレーのムニエルタルタル うどとちくわのめた 漬物	ご飯 スープ 麻婆豆腐 ブロックリー中華和え 漬物
おやつ	《ひなまつり》ひなあられ	ピーチムース	アップルゼリー	いちごバナナシュークリーム	黒糖ケーキ	厚切りパウム	オレンジゼリー
夕食	ご飯 みそ汁 とんかつ 五目巾着煮 青菜とひじきぼん酢サラダ	ハヤシライス スープ カリフラワーサラダ	ご飯 スープ 回鍋肉 冬瓜の煮物 白菜の梅和え	ビーフカレー チョップドサラダ 福神漬	ご飯 清汁 豚血 温泉卵 大根サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 新じゃがの煮物 ほうれん草とひじきのゆず浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉の塩麹焼き ペーコンとほうれん草ソテー コールスローサラダ
成分	エネルギー 1,411 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 38.5 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,553 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 50.0 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1,445 kcal 蛋白質 68.3 g 脂質 42.6 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,665 kcal 蛋白質 47.5 g 脂質 55.3 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,558 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 52.4 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,470 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 35.2 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,407 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 38.2 g 塩分 6.0 g
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)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 スペイン風オムレツ 京風春菊と湯葉の煮浸し 牛乳	ご飯 豚汁 いんげんのごま和え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 厚焼卵 キャベツの彩り酢物 牛乳	食パン ポタージュ ほうれん草グラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 オムレツきのこソース 五色なます 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコン入りスクランブル カリフラワーとぶきの酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 食べる肉団子と野菜のスープ オクラの湯葉和え 牛乳
昼食	けんちんうどん 焼売 プリン	ご飯 みそ汁 鶏肉のハニーマスタード焼き 春菊とえのきわさび和え 漬物	《食育メニュー/わかめ》 ご飯・みそ汁 豚肉とわかめの黒酢炒め みかんのオレンジ酢 漬物	ご飯 赤だし汁 鮭のバター醤油風味焼き マカロニサラダ 漬物	チキンカレー チョップドサラダ 福神漬	ご飯 みそ汁 あじの南蛮漬け ほうれん草の山吹和え 漬物	ご飯 みそ汁 親子煮 ニンジンラベ 漬物
おやつ	チョコパウム	カステラ	ハッピーパニラ	ヨーグルトケーキ	スイスパウム	やわらかおかしうす味	抹茶プチシュークリーム
夕食	ご飯 清汁 太刀魚の葱味噌焼 ラトウユ キャベツとコーンの和え物	ご飯 スープ チーズハンバーグ ナポリタン かぶサラダ	ご飯 みそ汁 さわらの柚庵焼き さつま芋とりんごの重ね煮 菜の花とやしナムル	梅しらすご飯 おでん ポテの明太子和え	豚肉のごま味噌焼 炒り豆腐 大根とじゃこのサラダ	ご飯 清汁 白身魚のチリソース 卵の花 キャベツのピーナッツ和え	豆腐とのりの韓国風スープ キムチ 温泉卵
成分	エネルギー 1,433 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 45.2 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,551 kcal 蛋白質 60.2 g 脂質 45.1 g 塩分 5.7 g	エネルギー 1,637 kcal 蛋白質 58.2 g 脂質 41.5 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,447 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 37.8 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1,637 kcal 蛋白質 54.2 g 脂質 55.7 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,466 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 39.6 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 64.1 g 脂質 45.2 g 塩分 7.2 g
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)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝食	ご飯 豚汁 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 根菜のトマト煮 オクラのわさび和え 牛乳	ご飯 みそ汁 筑前煮 温泉卵 牛乳	食パン ミネストローネ グリーンサラダ バナナ ヤクルト	ご飯 みそ汁 油揚げの肉詰め煮 れんこんとオクラの梅おかし和え	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き 小松菜と油揚げの煮浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 食べるスープ豆乳味噌スープ ブロックリーのお浸し 牛乳
昼食	《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯のシーフードカレー グリーンサラダ 福神漬	ご飯 清汁 さばの味噌煮 モロヘイヤのお浸し 漬物	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 白菜とゆず和え 漬物	ご飯 みそ汁 白身魚のポテト焼き 小松菜と干しエビ和え物 漬物	鶏のから揚げ ほうれん草のしらす和え 漬物	焼きそば 揚げだし豆腐彩あんかけ オレンジゼリー	みそ汁 赤魚の煮付け 大豆五目煮 漬物
おやつ	紅茶ケーキ	プリン	どら焼き	《春分の日》やわらかおかしもち 《春分の日》 筍おこわ おでん キャベツとれんこんのごま酢和え	チョコパウム	芋ようかん	ミルクプリン
夕食	ご飯 清汁 鰯の西京漬焼き 肉じゃが 春菊と干しエビお浸し	ご飯 スープ かに玉 里芋の煮物 しらすおろし	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜のカニかまあんなかけ 菜の花の辛し和え	ご飯 みそ汁 おでん キャベツとれんこんのごま酢和え	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き うどのきんぴら カリフラワーマトサラダ	ご飯 スープ 鶏のネギソース なすの揚げ浸し もやしとらぼん酢	ご飯 スープ 豚肉のおろしたれ ひじきの炒り煮 白菜の生姜醤油和え
成分	エネルギー 1,549 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 45.6 g 塩分 6.6 g	エネルギー 1,534 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 45.6 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,513 kcal 蛋白質 59.1 g 脂質 48.2 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1,448 kcal 蛋白質 58.5 g 脂質 34.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1,482 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 42.2 g 塩分 6.8 g	エネルギー 1,511 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 45.9 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1,501 kcal 蛋白質 68.1 g 脂質 36.3 g 塩分 7.2 g
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)	3月29日(金)	3月30日(土)
朝食	ご飯 みそ汁 ツナと野菜の炒め いんげんのピーナツ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏レバーの煮物 オクラなめ苺和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ポト カリフラワーとほうれん草のお浸し	食パン ポタージュ エビグラタン グリーンサラダ バナナ・ジョア	ご飯 みそ汁 コンビニーションオムレツ 冷奴 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツの彩り酢物 納豆 牛乳	ご飯 スープ 食べるきのこの野菜のトマトスープ 青菜と昆布のお浸し 牛乳
昼食	ご飯 清汁 鮭の幽庵焼き ツナとカリフラワーサラダ 漬物	ご飯 スープ 八宝菜 もやしのナムル	ご飯 スープ 鶏肉の梅香焼き ひじきサラダ 漬物	ご飯 清汁 ホキの山椒焼き 卵の花 漬物	《お花見弁当》 助六・旬の香り汁 赤魚の木の芽味噌焼 季節の煮物・たらの芽の天ぷら 大根とウドの酢の物 《お花見弁当》桃ゼリー	ご飯 スープ 餃子 キャベツ塩昆布和え 漬物	《福祉施設から産地直送米》 玄米ご飯・みそ汁 鶏肉と野菜甘酢あん 長芋となめこ和え 漬物
おやつ	ハッピーパニラ	やわらかおかし 砂糖醤油	グレーゼリー	厚切りパウム	厚切りパウム	黒糖ケーキ	ぶどうムース
夕食	ご飯 スープ タンドリーチキン ふきとあさりの生姜煮 菜の花のごま和え	ご飯 清汁 鮭のムニエル さつま芋甘煮 きのこサラダ	ご飯 スープ 白身フライ 切干大根の煮物 春菊のゆず醤油和え	ご飯 みそ汁 鶏の治部煮 白菜とさつま揚げ炒め煮 デザート	ご飯 清汁 煮魚 茶碗蒸し きのこのおろし和え	ご飯 みそ汁 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬	ご飯 けんちん汁 鯖の塩焼き 糸こんにゃく明太子炒め 青菜とさきごまだし和え
成分	エネルギー 1,382 kcal 蛋白質 70.2 g 脂質 37.8 g 塩分 5.9 g	エネルギー 1,433 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 35.8 g 塩分 5.6 g	エネルギー 1,485 kcal 蛋白質 50.2 g 脂質 45.9 g 塩分 6.2 g	エネルギー 1,408 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 31.7 g 塩分 6.3 g	エネルギー 1,427 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 35.5 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1,565 kcal 蛋白質 51.0 g 脂質 50.7 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1,465 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 46.0 g 塩分 6.4 g

※ 仕入れ状況等の都合により献立を変更することがありますがご了承ください。



HOUYUKAI