

3月の献立

							03月01日(日)
朝	<p>春の訪れが感じられる季節になりましたね♪ たくさん食べてお過ごしください！</p> 						御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】5種野菜のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼							★開所記念日★ お赤飯 刺身盛り合わせ かにの重ね蒸し 二色和え つみれ汁 マンゴー
夕							麦飯 ぶりの照焼き &カリフラワーおかか とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
計							1419kcal 79.5g 6.1g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。
 ※国内産のお米を使用しております。
 ※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

3月の献立

	03月02日(月)	03月03日(火)	03月04日(水)	03月05日(木)	03月06日(金)	03月07日(土)	03月08日(日)
朝	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &ブロッコリーソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	<u>鮭の雑炊</u> 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおなか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ ジョア
昼	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまダレ デザート(ビタミンゼリー) ワタンスープ	◎ひな祭り <u>ちらし寿司</u> 白身魚のねぎ味噌焼き 付)なす 菜の花のごま和え 若竹汁 季)ひなあられ	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 バーコンのキッシュ クリームトマトソース 付)いんげん かぶのサラダ コンポート(パイン缶) クリームスープ	◇本日のランチ(鮭タルタ) 御飯 鮭のバターソテー〜タルタルソースかけ 付)マッシュポテト 鶏もつ煮 デザート(グレープゼリー) 野菜を食べるスープ	◇鶏南蛮そば <u>鶏南蛮そば</u> 具) 冬瓜の炒め煮 ほうれん草の和え物 デザート(いちごムース)	◇おでかけランチ(吉野家) 御飯 牛皿 なすの煮物 フルーツ(バナナ) けんちん汁	◇ぶりっとえびカツランチ 御飯 えびぶりかつ 付)キャベツ パンプキンサラダ ヨーグルト(マンゴーソース) お吸い物(塩ちゃんこ)
夕	御飯 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麴焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1508kcal 54.7g 5.5g	1557kcal 57.2g 6.5g	1617kcal 64.4g 5.9g	1464kcal 61g 5.5g	1381kcal 60.6g 6.8g	1454kcal 62.9g 5.7g	1504kcal 47.3g 5.7g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

3月の献立

	03月09日(月)	03月10日(火)	03月11日(水)	03月12日(木)	03月13日(金)	03月14日(土)	03月15日(日)
朝	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>ホタテたまごの雑炊</u> 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおなか ジュア	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 照焼きチキン &いんげんの炒め物 【UP↑】トロとわかめのお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 野菜入りスランブルエッグ &具たくさんトマト煮 【UP↑】ポータージュア	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジュア
昼	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス マカロニサラダ デザート(いちごゼリー) コンソメスープ	◇さばの味噌煮定食 御飯 さばのみそ煮 付)オクラ バナナ炒め コンポート(マンゴー缶) すまし汁	◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 えび焼売 デザート(プリンムース) たまごスープ	◇旅するランチ~韓国~ ビビンバ バンサンスー コンポート(りんご缶) ワタンスープ	◇チキンカツランチ 御飯 チキンカツ 付)キャベツ なすのコンソメ煮 コンポート(洋梨缶) コンソメスープ	◇洋食屋さんのハンバーグランチ 御飯 ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト カリフラワーのサラダ ヨーグルト(マンゴーソース) 野菜たっぷりスープ	◇やわらか豚肉の甘酢炒め定食 御飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 菜の花のごま和え コンポート(みかん缶) つみれ汁
夕	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(キウイゼリー)	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 なすの梅肉和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆 【UP↑】夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し たまごサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 なすのおなか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1505kcal 52.4g 6.4g	1580kcal 65.2g 5.9g	1513kcal 62.7g 6.8g	1442kcal 60.1g 5.3g	1610kcal 51.8g 5.7g	1452kcal 50.3g 4.5g	1499kcal 54.5g 5.2g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

3月の献立

	03月16日(月)	03月17日(火)	03月18日(水)	03月19日(木)	03月20日(金)	03月21日(土)	03月22日(日)
朝	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 とりつくね &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト	<u>ホトとたまごの雑炊</u> 銀鮭の塩焼き &カリフラワーおなか ジ ョア	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア	御飯 豆腐ハンバーグ &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 <small>ひき肉と玉葱のお味噌汁マトハヤソース</small> &野菜炒め 【UP↑】コンスープ ジ ョア	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇鮭のチャンチャン焼き定食 御飯 鮭のチャンチャン焼き 大学芋 コンポート(パイン缶) のっぺい汁	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 肉焼売 切干大根のサラダ ワカメスープ	◇塩ちゃんこ定食 御飯 赤魚の野菜のあんかけ 里芋のねぎ味噌焼き ヨーグルト(マンゴーソース) お吸い物(塩ちゃんこ)	◇コト煮込んだ肉豆腐定食 御飯 肉豆腐 しぎ茄子 デザート(グレープゼリー) のっぺい汁	◇本日のランチ(チキンステーキ) 御飯 鶏肉のシャリアビソース 付) マッシュポテト グリーンサラダ~人参ソース デザート(いちごムース) パンケーキスープ	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付) ブロッコリー マカロニサラダ コンポート(白桃缶) 野菜たっぷりスープ	◇海鮮五目炒め定食 御飯 厚揚げの海鮮五目炒め 豆サラダ コンポート(マンゴー缶) お吸い物
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し カリフラワーのおなか和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 カリフラワーの梅肉和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きキノコ香味ソース &青梗菜の煮浸し 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁
計	1528kcal 59.9g 5.8g	1554kcal 56.9g 6.8g	1485kcal 65.4g 6.6g	1624kcal 62.6g 5.2g	1396kcal 60.5g 5.6g	1473kcal 53.4g 5.8g	1461kcal 59g 5.4g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

3月の献立

	03月23日(月)	03月24日(火)	03月25日(水)	03月26日(木)	03月27日(金)	03月28日(土)	03月29日(日)
朝	御飯 銀ひらすの醤油麴焼き &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア	御飯 だし巻きたまご &ブ ロccoliの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭の雑炊 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 ジ ョア	御飯 豆腐ハンバ ーグ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ポ ータージ ュ ジ ョア	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんソテー 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 鶏の塩麴焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】バナナヨーグルト
昼	◇パスタランチ(ナポリタン) ナポリタン マセド アンサラダ デザート(プリンムース) 野菜を食べる卵スープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 付)オクラ 鶏もつ煮 コンポート(パイン缶) 塩ちゃんこスープ	◇豚肉の旨塩炒め定食 御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 デザート(ビタミンゼリー) つみれ汁	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー ビ ーンズ サラダ コンポート(みかん缶) コンソメスープ	◇とんかつランチ 御飯 とんかつ 付)キャベツ 焼きちくわの炒め煮 ヨーグルト(マンゴーソース) さつま汁	◇あったかポテトグラタンランチ バターライス ポ テトグ ラタン 人参サラダ デザート(いちごゼリー) クリームスープ	◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)なす オクラの和え物 デザート(いちごムース) のっぺい汁
夕	麦飯 ぶり大根 とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマゴ サラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め ブ ロccoliの胡麻和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハルのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 【UP↑】夜の豚汁
計	1481kcal 53.3g 5.2g	1511kcal 69g 6.8g	1583kcal 67.7g 6.3g	1541kcal 56.6g 6.5g	1484kcal 55.8g 5g	1584kcal 59.3g 6.9g	1474kcal 67.5g 5.3g

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。

※国内産のお米を使用しております。

※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。

3月の献立

	03月30日(月)	03月31日(火)					
朝	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &カリフラワーおかか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジョア	 <p>やっとな暖かくなってきましたね!(^^)! 気を抜かず、風邪などひかないよう 気を付けてお過ごしください☆彡</p> 				
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ 付)いんげん ほうれん草のソテー デザート(グレープゼリー) コンソメスープ	◇春の鶏照り焼き御膳 御飯 照焼きチキン 桜タルトソースがけ 付)キャベツ ツジじゃが コンポート(洋梨缶) つみれ汁					
夕	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁					
計	1470kcal 57.3g 5.6g	1451kcal 57.6g 6.2g					

※食材料の納品によりメニューが変更になる場合があります。
 ※国内産のお米を使用しております。
 ※下線が引いてあるメニューに関してはユニット炊飯不要です。