



# 3月の献立

							03月01日(日)
朝	<p>特別養護老人ホーム 奉優の家</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↑】ア レンヨーク ルト
昼	<h1>3月の献立</h1>						★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							御飯 ぶりの照焼き &かりんごおなか とろろ 【UP↑】夜のお味噌汁
計							1419kcal 79.5g 6.1g
03月02日(月)							03月03日(火)
朝	御飯 銀ひらすの醤油焼 &ア ロックリー 【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	鮭の雑炊 豆腐ハンバ-グ &いんげんの炒め物 ジ ョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &かりんごおなか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ア レンヨーク 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↑】ハ ニャヨーク 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↑】ア レンヨーク ルト	御飯 松風 &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ホ 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) ワタスプ	◎ひな祭り ちらし寿司 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 ハ-コンのキャベツ 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 鮭のハ ターナー~タルタルソースがけ 付)マッシュポ テ 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 鶏南蛮そば 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 カレー(ハ ナ) けんちん汁	◇ぶりとえびがランチ 御飯 えびぶりが 付)キャベツ ハ ナ キサラダ 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 アヒル ロックリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼 &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 アラの和え物 【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
03月09日(月)							03月10日(火)
朝	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ア レンヨーク ルト	御飯 だし巻きたまご &ア ロックリーの炒め物 【UP↑】朝の豚汁 【UP↑】ハ ニャヨーク ルト	おたけとたまごの雑炊 紅鮭の塩焼き &かりんごおなか ジ ョア	御飯 銀ひらすの醤油焼 &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 照焼きチキ &いんげんの炒め物 【UP↑】おとわかめのお味噌汁 【UP↑】ハ ニャヨーク ルト	御飯 野菜入りスラッパ ルエッグ &具だくさんトマト煮 【UP↑】ホ タージュ ジ ョア	御飯 ホタけのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア
昼	◇THE定番!ボークカレー 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)アヲ ハ ニャ炒め 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(ア リムス) たまごスープ	◇旅するランチ~韓国~ ハ ニャ ハ ニャソース コンポート(りんご缶) ワタスプ	◇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-グステーキ 付)マッシュポ テ 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 牛肉のしくれ煮 &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 タコ 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 なすのおかか和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 アラの和え物 【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
03月16日(月)							03月17日(火)
朝	御飯 だし巻きたまご &ア ロックリーの炒め物 【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↑】ハ ニャヨーク ルト	おたけとたまごの雑炊 銀鮭の塩焼き &かりんごおなか 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-グ &白菜の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ア レンヨーク ルト	御飯 ひき肉と玉葱の和え物 &野菜炒め 【UP↑】コンソメ 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↑】ハ ニャヨーク 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 ワタスプ	◇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)	◇おたけ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 鶏肉のジャリッソース 付)マッシュポ テ グリーンサラダ 人参ソース デザート(いちごムース) ハ ナ キソース	◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ 付)フロッコリー 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 ヒ-マの肉詰め &青梗菜の煮浸し かりんごおなか和え 【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 ア ロックリーのサラダ 【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 マツの照焼き &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 かりんごの梅肉和え 【UP↑】夜の豚汁	御飯 炭火焼きチキ 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
03月23日(月)							03月24日(火)
朝	御飯 銀ひらすの醤油焼 &かぼちゃの煮物 【UP↑】朝の豚汁 ジ ョア	御飯 だし巻きたまご &ア ロックリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ア レンヨーク 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-グ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ホ 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 鶏の塩焼 &菜の花の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ア レンヨーク ルト	御飯 野菜入りスラッパ ルエッグ &野菜炒め 【UP↑】具沢山のお味噌汁 【UP↑】ハ ニャヨーク ルト
昼	◇ハ スランチ(ナポリタン) オムレツ マカロニサラダ デザート(ア リムス) 野菜を食べる卵スープ	◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 揚げ豆腐 付)アヲ 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 ビーフ サラダ コンポート(みかん缶) コンソメスープ	◇どんかつランチ 御飯 どんかつ 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 ハ ターライス ホ テク 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 アラの和え物 デザート(いちごムース) のっぺい汁
夕	御飯 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 &かりんごおなか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 アラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タコ サラダ 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め ア ロックリーの胡麻和え 【UP↑】夜のお味噌汁	御飯 ハ ナのおさおろし煮 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
03月30日(月)							03月31日(火)
朝	御飯 とりつくね &ア ロックリーの炒め物 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア	御飯 だし巻きたまご &かりんごおなか 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ジ ョア					
昼	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 ハ ニャオムレツ 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 桜タルタルソースがけ 付)キャベツ アヲジャガ 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					