



3月

メニュー表



特養・ショートステイ

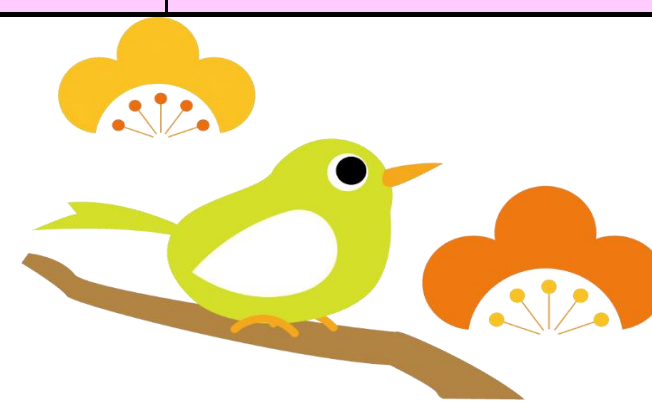


		1 (木)	2 (金)	3 (土)			
朝食	君がため 春の野にいでて 若菜つむ わが衣手に 雪はふりつつ	◎基本メニュー ご飯 ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 510 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜のポタージュ 365 kcal			
	昔、山菜は貴重な栄養源だったことがわかります。 “春は苦いものを食べよ”と昔から言われているようですが、	◎パン 食パン ウイナーケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ 388 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ 480 kcal	 kcal			
	香り高く、独特の苦みとコクがある山菜には、ビタミン、ミネラルやポリフェノールなど抗酸化作用のある細胞などを活性化させる成分が多く含まれています。 冬から春へ活動するためにふさわしい食材なんですね。	ご飯 サバの塩焼き 付) 大葉 角麩煮 オニオンライス 味噌汁 542 kcal	<滋賀県の味> のっぺうどん しゅうまい えび豆 フルーツ 486 kcal	ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花の辛子和え すまし汁 457 kcal			
間食	どら焼き 136 kcal	おはぎ 98 kcal	なごやん 139 kcal				
夕食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付) ほうれん草 ジャーマンポテト コールスローサラダ すまし汁 532 kcal	ご飯 ぶり大根 金平ごぼう もやしの酢の物 味噌汁 578 kcal	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 付) キャベツ 糸昆布煮 いんげんのピーナツ和え 味噌汁 556 kcal				
朝食	◎基本メニュー ご飯 ほくほくカボチャ 青菜のサラダ 味噌汁 511 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ カニサラダ 味噌汁 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーソテー トマトサラダ 味噌汁 394 kcal	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーベーコンソテー 中華サラダ 味噌汁 465 kcal	◎基本メニュー ご飯 鮭の生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁 405 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 423 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 和風巢ごもり卵 ポテトサラダ 南瓜のポタージュ 546 kcal
朝食	◎パン 食パン ほくほくカボチャ オニオンライス コンソメスープ 430 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ カニサラダ コンソメスープ 396 kcal	◎パン 食パン ウイナーソテー トマトサラダ コンソメスープ 364 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ブロッコリーベーコンソテー 中華サラダ コンソメスープ 504 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 鮭の生姜焼き マカロニサラダ コンソメスープ 387 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵のオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ 411 kcal	kcal
昼食	ご飯 肉じゃが 大根の炒め物 春雨の酢の物 味噌汁 557 kcal	ご飯 鶏肉のから揚げ 付) キャベツ 青菜とエビの中華煮 トマトサラダ 中華スープ 617 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付) アスパラ インディアンスパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 632 kcal	ご飯 鯖の山椒焼き 付) 大葉 茄子の煮つけ 錦糸和え すまし汁 493 kcal	チキンカレーライス 福神漬 シーザー風サラダ コンソメスープ キウイフルーツ 630 kcal	五目うどん かぼちゃの煮つけ 茄子の胡麻和え フルーツ 414 kcal	ご飯 鮭の石狩風煮 こんにゃくの炒り煮 オクラおかか和え すまし汁 489 kcal
間食	クリームコンフェ 80 kcal	ラフランスゼリー 31 kcal	黒ゴマプリン 74 kcal	抹茶ワッフル 80 kcal	フルーチェ 44 kcal	栗まん 126 kcal	オレンジゼリー 41 kcal
夕食	ご飯 豆腐の肉みそかけ 揚げ茄子 もやしと貝割れサラダ かき玉汁 573 kcal	ご飯 カレーの煮つけ 付) ふき 切干大根のごま炒め レンコンサラダ 味噌汁 513 kcal	ご飯 魚すき がんもの煮つけ ツナサラダ 味噌汁 463 kcal	ご飯 つくね風焼き 付) ブロッコリー 竹輪の炊き合わせ 大根と青菜のサラダ 味噌汁 567 kcal	ご飯 カレーの甘酢あんかけ ポテトソテー ほうれん草のキノコ和え 卵スープ 554 kcal	ご飯 豚肉ときゃべつのソテー 里芋の胡麻味噌煮 納豆 味噌汁 596 kcal	ご飯 揚げだし豆腐 茄子の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え すまし汁 556 kcal
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとし 玉葱のサラダ 味噌汁 458 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 白菜の梅おかか和え 味噌汁 418 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 野菜サラダ 味噌汁 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 鯖の生姜焼き スパゲティサラダ 味噌汁 438 kcal	◎基本メニュー ご飯 ウイナーケチャップソテー 豆腐のサラダ 味噌汁 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ ポテトサラダ 味噌汁 444 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス 南瓜のポタージュ 395 kcal
朝食	◎パン ロールパン・クロワッサン 洋風たまごとし 玉葱のサラダ コンソメスープ 449 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 白菜の梅おかか和え コンソメスープ 401 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 野菜サラダ コンソメスープ 421 kcal	◎パン 食パン 鯖の生姜焼き スパゲティサラダ コンソメスープ 356 kcal	◎パン 食パン ウイナーケチャップソテー 豆腐のサラダ コンソメスープ 348 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ポテトサラダ コンソメスープ 356 kcal	kcal
昼食	ご飯 鶏肉の照り焼き 付) ブロッコリー 里芋の旨煮 干しエビの和え物 すまし汁 492 kcal	ご飯 刺身盛り合わせ 付け合わせ さつま揚げの昆布煮 赤だし 460 kcal	鮭とコーンの混ぜご飯 豚肉の生姜炒め 付) キャベツ ジャガイモの煮つけ 大根のゆず和え すまし汁 609 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め 里芋の煮物 コールスローサラダ すまし汁 555 kcal	ご飯 鶏肉のピカタ 付) アスパラ しゅうまい 茄子の華風浸し 中華スープ 575 kcal	焼きそば 大根そぼろ煮 フルーツ 中華スープ 552 kcal	菜飯 南瓜コロッケ 付) キャベツ ブロッコリーと卵炒め ささみのサラダ すまし汁 596 kcal
間食	マドレーヌ 92 kcal	つぶあんぱん 130 kcal	ライチゼリー 35 kcal	抹茶饅頭 107 kcal	バームクーヘン 102 kcal	もものゼリー 38 kcal	田舎まんじゅう 106 kcal
夕食	ご飯 ポークソテー 白菜コンソメ煮 アスパラと玉葱のサラダ コンソメスープ 575 kcal	ご飯 からすかれい照り焼き 付) はじかみ ごぼうと豆腐の炒り煮 青菜のおかか和え すまし汁 481 kcal	ご飯 カニ入り卵焼き 付) 白菜 エビ団子煮 春雨の中華サラダ 味噌汁 596 kcal	ご飯 ぶりの幽庵焼き 付) 大葉 白菜の旨煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 532 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付) ふき 白菜とエビの中華煮 長いも梅和え 味噌汁 468 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 付け合わせ 厚揚げの旨煮 レンコンサラダ 味噌汁 596 kcal	ご飯 鶏肉の梅焼き 付) ブロッコリー ジャガイモの煮つけ とろろ 味噌汁 563 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	18 (日)	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 海老団子煮 トマトサラダ 味噌汁 エネルギー 384 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 青菜のサラダ 味噌汁 エネルギー 466 kcal	◎基本メニュー ご飯 ホクホクカボチャ マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ご飯 ホキの漬け焼き ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 387 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 500 kcal	◎基本メニュー ご飯 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ 味噌汁 エネルギー 470 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ クリーム煮 大根とハムのマリネ スープ エネルギー 511 kcal
	◎パン 食パン 海老団子煮 トマトサラダ コンソメスープ エネルギー 354 kcal	◎パン 食パン スクランブルエッグ 青菜のサラダ コンソメスープ エネルギー 413 kcal	◎パン ロールパン2ケ ホクホクカボチャ マカロニサラダ コンソメスープ エネルギー 479 kcal	◎パン ロールパン2ケ ホキの漬け焼き ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 389 kcal	◎パン ロールパン2ケ ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 509 kcal	◎パン ロールパン2ケ 洋風たまごとじ 玉葱のサラダ コンソメスープ エネルギー 486 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 回鍋肉 青梗菜と厚揚げの旨煮 大根サラダ 卵スープ エネルギー 554 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨ焼 付) アスパラ 白菜とベーコン煮 エビサラダ コンソメスープ エネルギー 544 kcal	ご飯 八宝菜 ツナじゃが 中華サラダ スープ エネルギー 616 kcal	カレーライス (ポーク) 福神漬 ブロッコリーサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 599 kcal	ご飯 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃのいとこ煮 茄子の和え物 味噌汁 エネルギー 548 kcal	ちゃんぽん風ラーメン しゅうまい ほうれん草のきのこ和え キウイフルーツ エネルギー 560 kcal	ご飯 親子煮 けんちん炒め 青菜の辛し和え 味噌汁 エネルギー 572 kcal
	水ようかん エネルギー 66 kcal	大島饅頭 エネルギー 107 kcal	カスタードプリン エネルギー 74 kcal	エクレア エネルギー 93 kcal	マンゴプリン エネルギー 37 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	プチクレープ エネルギー 58 kcal
夕食	ご飯 サバの薬味だれ焼き 付) いんげん 茄子の味噌煮 玉ねぎのサラダ すまし汁 エネルギー 546 kcal	ご飯 豚とろろ 竹輪と大根の煮つけ キャベツのお浸し 味噌汁 エネルギー 530 kcal	ご飯 オムレツきのこソースかけ 里芋とひき肉の土佐煮 白菜の梅おかか煮 すまし汁 エネルギー 479 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付) ししとうがらし 青菜の信田煮 ツナサラダ すまし汁 エネルギー 609 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ エビキャベツ炒め 大根サラダ 味噌汁 エネルギー 422 kcal	ご飯 豚肉と大根の旨辛煮 ジャガイモ金平 胡瓜とツナの和え物 味噌汁 エネルギー 559 kcal	ご飯 たらの野菜あんかけ サツマイモの旨煮 菌糸和え すまし汁 エネルギー 498 kcal
	25 (日)	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 鰯の香味焼き スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁 エネルギー 397 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ 野菜サラダ 味噌汁 エネルギー 489 kcal	◎基本メニュー ご飯 コンソメ煮 豆腐のサラダ 味噌汁 エネルギー 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー スパゲティサラダ 味噌汁 エネルギー 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ パンプキンサラダ 味噌汁 エネルギー 510 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ 青菜のサラダ 南瓜のポタージュ エネルギー 406 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 鰯の香味焼き スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 420 kcal	◎パン ロールパン2ケ 青菜とエビの炒め煮 ポテトサラダ コンソメスープ エネルギー 406 kcal	◎パン 食パン 卵とじ 野菜サラダ コンソメスープ エネルギー 459 kcal	◎パン 食パン コンソメ煮 豆腐のサラダ コンソメスープ エネルギー 355 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー スパゲティサラダ コンソメスープ エネルギー 388 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ パンプキンサラダ コンソメスープ エネルギー 480 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 タンドリーチキン 付) 人参グラッセ もやしとベーコンソテー 玉葱とカニのサラダ コンソメスープ エネルギー 590 kcal	ご飯 和風ハンバーグ 付) 大葉・大根おろし 厚揚げと白菜の煮物 ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 623 kcal	ご飯 鰯のトマトソースかけ 付) ブロッコリー アスパラの炒め物 シーザー風サラダ コンソメスープ エネルギー 591 kcal	ご飯 たらの磯部揚げ 付) キャベツ 炊き合わせ 青菜の辛し和え かき玉汁 エネルギー 544 kcal	ご飯 青椒肉絲 里芋の胡麻味噌煮 ほうれん草のみぞれ和え すまし汁 エネルギー 526 kcal	ミートスパゲティ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ エネルギー 470 kcal	ご飯 クリームシチュー モヤシ炒め マカロニサラダ フルーツ エネルギー 720 kcal
	杏仁豆腐 エネルギー 49 kcal	ととやき エネルギー 60 kcal	ゼリー エネルギー 40 kcal	栗まん エネルギー 126 kcal	抹茶饅頭 エネルギー 107 kcal	もみじ饅頭 エネルギー 98 kcal	クリームブッセ エネルギー 75 kcal
夕食	ご飯 ぶりの照り焼き 付) ししとうがらし 切干大根の胡麻炒め 青菜のキノコ和え すまし汁 エネルギー 551 kcal	ご飯 焼き鮭の南蛮漬け キャベツの炒めもの 卵の花 味噌汁 エネルギー 527 kcal	ご飯 炒り鳥 カニ豆腐 青菜の中華和え 味噌汁 エネルギー 523 kcal	ご飯 鶏のみぞれ煮 揚げ茄子のひき肉炒め グリーンサラダ 味噌汁 エネルギー 524 kcal	ご飯 ひじき入り卵焼き 付) アスパラ 野菜のきんぴら 白菜の柚香和え 味噌汁 エネルギー 543 kcal	ご飯 肉豆腐 大根の味噌煮 ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 551 kcal	ご飯 鰯のニンニク醤油焼き 付) いんげん レンコンきんぴら 長いものお浸し 味噌汁 エネルギー 518 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。



3月2日昼食 故郷の味 滋賀県
3月3日昼食 ひな祭り
3月12日昼食 刺身盛り合わせ

