



3月

メニュー表



特養・ショートステイ



		1 (金)		2 (土)			
朝食	<p>鯖 (まぐろ)</p> <p>サバ科 遠洋性回遊魚 DHAが豊富です。</p> <p>3月8日 (金) 鯖 (まぐろ) の解体があります。</p> <p>昼食は、新鮮な美味しいマグロのお刺身を召し上がっていただきます。</p>	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 卵の花 味噌汁 牛乳 492 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ オニオンライス コンソメスープ 牛乳 379 kcal				
		◎パン 食パン 目玉焼き 卵の花 コンソメスープ 牛乳 448 kcal					
		ちゃんぽん麺風 しゅうまい 青菜のきのこ和え キウイフルーツ 520 kcal	ご飯 たらの磯辺揚げ がんも委付 なすの胡麻和え すまし汁 536 kcal				
		プチクレープ 58 kcal	たい焼き 94 kcal				
夕食	ご飯 鯖の西京焼き 大豆煮 ささみと胡瓜中華和 すまし汁 504 kcal	ご飯 ポークチャップ ブロッコリーコンソメ煮 マカロニサラダ コンソメスープ 558 kcal					
朝食	3 (日)	4 (月)	5 (火)	6 (水)	7 (木)	8 (金)	9 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のとりみ煮 パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳 488 kcal	◎基本メニュー ご飯 野菜の中華炒め とろろ 味噌汁 牛乳 497 kcal	◎基本メニュー ご飯 ピーマンのオイスター炒め エビサラダ 味噌汁 牛乳 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 角麩煮 もやしのお浸し 味噌汁 牛乳 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま芋の金平 ごぼうサラダ 味噌汁 牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ひじきの白和え 味噌汁 牛乳 556 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ほくほくカボチャ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳 511 kcal
朝食	◎パン 食パン 白菜のとりみ煮 パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳 412 kcal	◎パン 食パン 野菜の中華炒め とろろ コンソメスープ 牛乳 428 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ピーマンのオイスター炒め エビサラダ コンソメスープ 牛乳 471 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 角麩煮 もやしのお浸し コンソメスープ 牛乳 440 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン さつま芋のサラダ ごぼうサラダ コンソメスープ 牛乳 404 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン スクランブルエッグ ひじきの白和え コンソメスープ 牛乳 558 kcal	
昼食	穴子ちらし寿司 若竹煮 菜の花の辛子和え すまし汁 435 kcal	ご飯 鶏肉の香草焼き いか団子煮 もやしのお浸し 味噌汁 533 kcal	ご飯 豆腐の田楽 付) キャベツ 枝豆パンペン煮 ポテトサラダ すまし汁 515 kcal	キーマカレー 白はんぺんバターソテー シーザー風サラダ オレンジゼリー 625 kcal	ご飯 まぐろカツ 付) キャベツ きのこソテー 海藻サラダ すまし汁 507 kcal	ご飯 まぐろのお刺身 里芋の柚子味噌 茶碗蒸し 533 kcal	親子丼 がんもの煮つけ 青菜のおろし和え 味噌汁 543 kcal
間食	なごやん 139 kcal	和のパンケーキ 55 kcal	青りんごゼリー 42 kcal	クリームコンフェ 80 kcal	もものゼリー 38 kcal	プチクレープ 58 kcal	抹茶プリン 55 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のこってり煮 きゃべつの炒め煮 いんげんのゴマ和え 味噌汁 511 kcal	ご飯 あじの梅煮 切干大根の炒め煮 白菜の磯和え 味噌汁 441 kcal	ご飯 鶏チリ炒め 茄子の甘辛煮 大根サラダ 中華スープ 516 kcal	ご飯 オムレツ明太マヨソース 肉団子のトマト煮 ささみのサラダ コンソメスープ 505 kcal	ご飯 豚肉のポン酢炒め 高野豆腐煮 キャベツのサラダ すまし汁 519 kcal	ご飯 ミートローフ アスパラソテー 菜の花のお浸し 味噌汁 566 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 牛蒡と牛肉の炒り煮 白菜の塩昆布和え 味噌汁 469 kcal
朝食	10 (日)	11 (月)	12 (火)	13 (水)	14 (木)	15 (金)	16 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 ブロッコリーのベーコンソテー コールスローサラダ 味噌汁 牛乳 450 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 もずく酢 味噌汁 牛乳 469 kcal	◎基本メニュー ご飯 ケチャップソテー おくらのおかか和え 味噌汁 牛乳 436 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 春雨の酢の物 味噌汁 牛乳 452 kcal	◎基本メニュー ご飯 茄子のそぼろあんかけ 南瓜のサラダ 味噌汁 牛乳 506 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め とろろ 味噌汁 牛乳 451 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ヶ 目玉焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 426 kcal
朝食	◎パン 食パン ブロッコリーのベーコンソテー コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳 368 kcal	◎パン 食パン 炒り卵 もずく酢 コンソメスープ 牛乳 394 kcal	◎パン 食パン ケチャップソテー おくらのおかか和え コンソメスープ 牛乳 365 kcal	◎パン 食パン ポトフ 春雨の酢の物 コンソメスープ 牛乳 407 kcal	◎パン 食パン 茄子のそぼろあんかけ 南瓜のサラダ コンソメスープ 牛乳 424 kcal	◎パン 食パン さつま揚げ炒め とろろ コンソメスープ 牛乳 374 kcal	
昼食	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮っころがし なます すまし汁 532 kcal	中華飯 春巻き もやしの中華炒め かき玉汁 552 kcal	カレーライス アスパラの炒め物 大根サラダ フルーツヨーグルト 590 kcal	ご飯 豚肉のトマトソースかけ スパゲティサラダ カニサラダ コンソメスープ 525 kcal	ご飯 ホワイトシチュー ツナソテー 彩りサラダ コンソメスープ 552 kcal	きのこのおろしうどん 豆腐のしんじょあんかけ ブロッコリーピーナツ和え フルーツポンチ 402 kcal	ご飯 豚肉の焼肉風炒め 冬瓜の煮つけ アスパラと玉葱のサラダ かき玉汁 542 kcal
間食	ライチゼリー 35 kcal	たい焼き 94 kcal	りんごゼリー 52 kcal	ロールケーキ 85 kcal	ぶどうゼリー 33 kcal	おはぎ 98 kcal	ココアワッフル 88 kcal
夕食	ご飯 ひじき入り豆腐ハンバーグ 付) いんげん れんこん土佐炒め スパゲティサラダ すまし汁 570 kcal	ご飯 さわらの野菜蒸し 海老団子煮 わかめサラダ すまし汁 484 kcal	ご飯 華風卵焼き つくね煮つけ もやしとかいわれのサラダ 味噌汁 516 kcal	ご飯 あじの塩焼き 竹輪の炊合せ ほうれん草の白和え すまし汁 468 kcal	ご飯 豚肉と牛蒡の炒り煮 大根の煮つけ 菜の花の胡麻和え すまし汁 517 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付) いんげん 南瓜の海老あんかけ キャベツの塩昆布和え すまし汁 560 kcal	ご飯 牛肉の甘辛煮 もやし炒め 白菜の柚香和え 味噌汁 507 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。

	17 (日)	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 肉団子の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 牛乳 エネルギー 440 kcal	◎基本メニュー ご飯 竹輪とひじきの炒め煮 卵の花 味噌汁 牛乳 エネルギー 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 茄子の煮つけ 白菜の塩昆布和え 味噌汁 牛乳 エネルギー 403 kcal	◎基本メニュー ご飯 厚焼き玉子 豆腐のサラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 484 kcal	◎基本メニュー ご飯 高野豆腐煮 オクラのなめたけ和え 味噌汁 牛乳 エネルギー 429 kcal	◎基本メニュー ご飯 厚揚げの甘辛煮 中華サラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 472 kcal	◎基本メニュー ロールパン2ケ ツナじゃが マカロニサラダ コーンスープ 牛乳 エネルギー 577 kcal
	◎パン ロールパン2ケ 肉団子の旨煮 胡瓜の酢の物 コンソメスープ 牛乳 エネルギー 486 kcal	◎パン ロールパン2ケ 竹輪とひじきの炒め煮 卵の花 コンソメスープ 牛乳 エネルギー 459 kcal	◎パン ロールパン2ケ 茄子の煮つけ 白菜の塩昆布和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 425 kcal	◎パン ロールパン2ケ 厚焼き玉子 豆腐のサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 504 kcal	◎パン ロールパン2ケ 高野豆腐煮 オクラのなめたけ和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 475 kcal	◎パン 食パン 厚揚げの甘辛煮 中華サラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 394 kcal	エネルギー kcal
昼食	ご飯 油淋鶏 大根の煮つけ 春雨の中華サラダ 中華スープ エネルギー 571 kcal	シーフードカレーライス きのこソテー 豆腐のサラダ 青りんごゼリー エネルギー 591 kcal	牛丼 金平ごぼう 青菜としらすおかか和え すまし汁 エネルギー 538 kcal	菜飯 ほっけみりん焼き ふるふき大根 人参サラダ すまし汁 エネルギー 459 kcal	ご飯 オムレツ挽肉ソース 野菜のきんぴら 南瓜のサラダ 味噌汁 エネルギー 577 kcal	豚骨ラーメン 筑前煮 たらこ和え キウイフルーツ エネルギー 501 kcal	ご飯 ホキのたらこマヨネーズ焼 付) ブロッコリー ポテトソテー キャベツハムサラダ コンソメスープ エネルギー 458 kcal
	いちごクレープ エネルギー 58 kcal	抹茶まんじゅう エネルギー 107 kcal	和のパンケーキ エネルギー 55 kcal	ココアムース エネルギー 76 kcal	ストロベリーゼリー エネルギー 40 kcal	スイートポテト エネルギー 78 kcal	ブルーベリーゼリー エネルギー 30 kcal
夕食	ご飯 赤魚煮つけ ピーマンの炒め物 カリフラワーサラダ 味噌汁 エネルギー 522 kcal	ご飯 カレイの七味焼き 厚揚げの旨煮 もずく酢 すまし汁 エネルギー 486 kcal	ご飯 麻婆豆腐 キャベツのオイスター炒め もやしのナムル 中華スープ エネルギー 511 kcal	ご飯 鶏肉の利休煮 茄子の甘辛炒め ブロッコリーサラダ すまし汁 エネルギー 548 kcal	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き アスパラソテー もやしのおかか和え 味噌汁 エネルギー 528 kcal	ご飯 さわらの薬味だれ焼き 南瓜の煮物 切干の中華和え 味噌汁 エネルギー 532 kcal	ご飯 回鍋肉 竹輪の糸昆布煮 青菜の錦糸和え 味噌汁 エネルギー 523 kcal
	24 (日)	25 (月)	26 (火)	27 (水)	28 (木)	29 (金)	30 (土)
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜とベーコン煮 卵の花 味噌汁 牛乳 エネルギー 441 kcal	◎基本メニュー ご飯 竹輪の炒め煮 卵豆腐 味噌汁 牛乳 エネルギー 443 kcal	◎基本メニュー ご飯 さつま揚げ炒め オクラの和え物 味噌汁 牛乳 エネルギー 425 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜のとろみ煮 とろろ 味噌汁 牛乳 エネルギー 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 角麩煮 パンプキンサラダ 味噌汁 牛乳 エネルギー 511 kcal	◎基本メニュー ご飯 長芋のバター醤油炒め 青菜の錦糸和え 味噌汁 牛乳 エネルギー 431 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン ブロッコリーベーコンソテー マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 473 kcal
	◎パン 食パン 白菜とベーコン煮 卵の花 コンソメスープ 牛乳 エネルギー 372 kcal	◎パン 食パン 竹輪の炒め煮 卵豆腐 コンソメスープ 牛乳 エネルギー 398 kcal	◎パン 食パン さつま揚げ炒め オクラの和え物 コンソメスープ 牛乳 エネルギー 347 kcal	◎パン 食パン 白菜のとろみ煮 とろろ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 354 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 角麩煮 パンプキンサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 513 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 長芋のバター醤油炒め 青菜の錦糸和え コンソメスープ 牛乳 エネルギー 472 kcal	エネルギー kcal
昼食	ハヤシライス アスパラの炒め物 ツナサラダ フルーツ エネルギー 520 kcal	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付) いんげん 大根の煮つけ 菜の花の巣味噌和え すまし汁 エネルギー 498 kcal	エビピラフ 肉団子のトマト煮 フルーツヨーグルト かき卵スープ エネルギー 569 kcal	ご飯 鮭のバター醤油ムニエル 付) ブロッコリー 糸昆布煮 茄子の胡麻和え すまし汁 エネルギー 488 kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き じゃが芋金平 胡瓜の酢の物 味噌汁 エネルギー 546 kcal	けんちんうどん さつま芋の旨煮 たらこ和え フルーツ杏仁 エネルギー 372 kcal	中華飯 茄子の甘辛炒め もやしのナムル 中華スープ エネルギー 544 kcal
	どら焼き エネルギー 82 kcal	抹茶ワッフル エネルギー 80 kcal	パイゼリー エネルギー 30 kcal	もみじ饅頭 エネルギー 98 kcal	レモンケーキ エネルギー 68 kcal	たい焼き エネルギー 94 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 33 kcal
夕食	ご飯 豆腐のチリソース煮 里芋の煮物 ごぼうサラダ すまし汁 エネルギー 507 kcal	ご飯 あじの梅しそ焼き 南瓜の煮物 キャベツとしらすおかか和え 味噌汁 エネルギー 500 kcal	ご飯 カレイの和風ムニエル ひじき煮豆 マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー 549 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 切干大根の煮つけ もやしと豆苗のサラダ 中華スープ エネルギー 551 kcal	ご飯 ホキのピカタ 付) ブロッコリー 茄子の甘辛炒め ごぼうサラダ 味噌汁 エネルギー 457 kcal	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め れんこん金平 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 エネルギー 608 kcal	ご飯 赤魚の煮つけ 鶏団子とレンコンの煮物 胡瓜の錦糸和え 味噌汁 エネルギー 491 kcal
	31 (日)	3月3日昼食 ひな祭り 3月8日昼食 まぐろの刺身					
朝食	◎基本メニュー ご飯 目玉焼き 大根とハムのマリネ 味噌汁 牛乳 エネルギー 410 kcal	3月3日昼食 ひな祭り 3月8日昼食 まぐろの刺身					
	◎パン ロールパン・クロワッサン 目玉焼き 大根とハムのマリネ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 412 kcal						
昼食	ご飯 鶏肉のしそ焼き 冬瓜の煮つけ もやしの胡麻和え 味噌汁 エネルギー 496 kcal						
間食	クリームコンフェ エネルギー 80 kcal						
夕食	ご飯 豆腐ステーキのとろろソース ツナじゃが グリーンサラダ すまし汁 エネルギー 542 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。