



3月献立



かわいいの家

特別管理老人ホーム

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(白菜・さや) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 野菜のコンソメ煮 ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 ささみと野菜の煮浸し おかか納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え 味噌汁(キャベツ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(バナナ缶) ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 あんかけ五目たまご ひじき煮 味噌汁(麩・葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 肉団子のゆず風味 厚揚げとあさりの煮物 なすのごまサラダ	★麦ごはん キーマカレー レタスサラダ ムース(ピーチ)	◇◇ひなまつり◇◇ ★ちらし寿司 刺身盛合せ じゃがいもとそばろきんぴら ゼリー(抹茶)	★ナポリタン コロッケ フレンチサラダ	★麦ごはん マルルの照焼き 大豆とぼろとじゃが芋の煮物 花野菜のごま和え	御飯 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン きゅうりの和え物	★たぬきうどん さばとれんこんのみそ炒め 白菜の和え物
夕	御飯 たらの香り蒸し 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 赤魚の和風ムニエル ごぼう炒め 小松菜のお浸し お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 豚肉のボン酢がけ 炒り豆腐 なすの生姜和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 魚のねぎ塩焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜)	御飯 かに玉 えび焼売 春雨サラダ 中華スープ(豆腐・青菜)	御飯 豆腐の旨煮 かつおとなすの炒め物 めかぶ和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 ポークソテー もやしの和え物 フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(青菜)
一日合計	Iカロリー 1460kcal 蛋白質 60.3g 脂質 32.8g 食塩相当 7.5g	Iカロリー 1451kcal 蛋白質 62.9g 脂質 35g 食塩相当 6.9g	Iカロリー 1365kcal 蛋白質 56.4g 脂質 35.6g 食塩相当 7g	Iカロリー 1433kcal 蛋白質 56.1g 脂質 33.5g 食塩相当 6.7g	Iカロリー 1393kcal 蛋白質 57.9g 脂質 30g 食塩相当 6.5g	Iカロリー 1385kcal 蛋白質 54.8g 脂質 36.5g 食塩相当 6.2g	Iカロリー 1424kcal 蛋白質 56.7g 脂質 38.3g 食塩相当 6.8g

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 フィッシュソーゼージの炒め物 小松菜のお浸し 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(ママレード) カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 磯納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き もやし炒め 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ポトフ フルーツ(りんご缶) ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 卵と野菜のソテー 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(かぶ) カルシウム牛乳
昼	御飯 豚肉の生姜炒め いんげんのおかか和え ゼリー(いちご)	★焼きそば 焼餃子 中華和え	御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 金時豆	★麦ごはん 魚のチリソース 春雨の中華和え ムース(杏仁)	★かけそば 厚揚げのみそ炒め ごぼうのからしマヨサラダ	◇◇今月のスイーツ◇◇ 御飯 ツナオムレツ チキンとアボカドのソテー デザート(いちごモンブラン)	★麦ごはん 焼肉風 大根の煮物 とろろ芋
夕	御飯 あじのみりん焼き ごぼうの塩きんぴら ほうれん草のごま和え お吸物(素麺・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナとじゃがいものみそ炒め キャベツのごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 赤魚の蒲焼き れんこんの甘辛炒め ひじきの白和え かき玉汁	御飯 豚肉と卵の炒め物 なすの焼き浸し ほうれん草の和え物 中華スープ(わかめ・コーン)	御飯 鶏肉の塩麹炒め かぼちゃの煮物 ムース(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 豆腐の肉詰めあんかけ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 魚のカレームニエル マカロニのケチャップ炒め いんげんのサラダ コンソメスープ(白菜・コーン)
一日合計	Iカロリー 1398kcal 蛋白質 61.4g 脂質 29.7g 食塩相当 6.1g	Iカロリー 1415kcal 蛋白質 59g 脂質 33.9g 食塩相当 7.1g	Iカロリー 1402kcal 蛋白質 63.5g 脂質 36.7g 食塩相当 5.7g	Iカロリー 1452kcal 蛋白質 59.1g 脂質 39.8g 食塩相当 6g	Iカロリー 1446kcal 蛋白質 60.2g 脂質 34.8g 食塩相当 7.2g	Iカロリー 1655kcal 蛋白質 54.8g 脂質 64.6g 食塩相当 5.9g	Iカロリー 1471kcal 蛋白質 63.4g 脂質 38.4g 食塩相当 7.1g

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝	御飯 ハムともやしの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵とじ オクラの湯葉和え 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ミニポテト ジャム(メイプル) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 目玉焼き 野菜ソテー ジャム(ブルーベリー) カルシウム牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 肉団子と春雨のオイスター炒め えび焼売 チカソ菜の和え物	★麦ごはん あじフライ・コロッケ 湯豆腐 もやしの和え物	御飯 マルルの煮付け 冬瓜と揚げの含め煮 アボカドのかに風味和え	★わかめうどん 卵と野菜の炒め物 キャベツのごまマヨ和え	御飯 ココイチ特製カレー トッピング)ハンバーグ イタリアンサラダ	★麦菜飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(黄桃缶)	★けんちんそば いんげん卵の炒め物 ムース(ヨーグルト)
夕	御飯 魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 焼肉風 なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(わかめ・ねぎ)	御飯 しらすと生姜の卵焼き 春雨のオイスター炒め ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・椎茸)	御飯 とりつくね お麩と青菜の煮浸し オクラの梅和え お吸物(大根・揚げ)	御飯 白身魚のオイスター煮 いんげんの中華炒め ゼリー(いちご) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 さばの塩焼き 豚とキャベツの炒め物 オクラの和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 ほきの梅肉焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(わかめ・ねぎ)
一日合計	Iカロリー 1434kcal 蛋白質 57.8g 脂質 31.7g 食塩相当 7.1g	Iカロリー 1482kcal 蛋白質 55.8g 脂質 41.9g 食塩相当 6.3g	Iカロリー 1377kcal 蛋白質 56.8g 脂質 34.8g 食塩相当 6g	Iカロリー 1379kcal 蛋白質 61.6g 脂質 31.5g 食塩相当 8.1g	Iカロリー 1557kcal 蛋白質 53.6g 脂質 43.8g 食塩相当 7.6g	Iカロリー 1366kcal 蛋白質 54.7g 脂質 42g 食塩相当 5.7g	Iカロリー 1429kcal 蛋白質 59g 脂質 37.4g 食塩相当 7.3g

★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります



	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝	御飯 かつおと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 チキンオムレツ ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 パンブキンサラダ ジャム(イチゴ) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 ごまそ納豆 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと大根の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ブレンオムレツ マカロニサラダ ジャム(りんご) カルシウム牛乳	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 温泉卵 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳
昼	御飯 メバルの照焼き 湯豆腐 なすのボン酢和え	★麦ごはん 擬製豆腐 じゃが芋のカレー炒め ほうれん草のおかか和え	★にゅうめん かき揚げ 鶏ときゅうりの和え物	御飯 たらの揚げ浸し 卵とじ きゅうりの和え物	★ゆかり麦ごはん えびの卵焼き 野菜のそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 鶏肉とさつま芋の甘辛煮 キャベツの和え物 ゼリー(青りんご)	★麦ごはん ほっけの塩焼き なすの田楽 白菜の昆布和え
夕	御飯 親子煮 キャベツの酢みそかけ ゼリー(ピーチ) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 豚肉のからしみそ炒め 花野菜のサラダ とろろとオクラの梅風味 味噌汁(かぶ)	御飯 赤魚の塩麹焼き なすのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁(白菜)	御飯 和風ハンバーグ えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんとコーンのサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 豚肉の生姜焼き きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	御飯 メバルの梅肉焼き 春雨の炒め物 大根のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 肉団子の南蛮漬け えびとやしの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(青菜)
一日合計	I補給 ⁺ - 1433kcal 蛋白質 62.6g 脂質 33.8g 食塩相当 6.3g	I補給 ⁺ - 1425kcal 蛋白質 61.6g 脂質 37g 食塩相当 6.8g	I補給 ⁺ - 1404kcal 蛋白質 57.9g 脂質 46g 食塩相当 6.8g	I補給 ⁺ - 1407kcal 蛋白質 58.7g 脂質 34g 食塩相当 6.9g	I補給 ⁺ - 1439kcal 蛋白質 55.2g 脂質 40.4g 食塩相当 6.6g	I補給 ⁺ - 1390kcal 蛋白質 55.9g 脂質 33.7g 食塩相当 5.5g	I補給 ⁺ - 1412kcal 蛋白質 59.4g 脂質 35.9g 食塩相当 5.7g

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(大根) カルシウム牛乳	御飯 卵焼き 花野菜と豆のごまサラダ 味噌汁(麩・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ コーンコールスローサラダ ジャム(ママレード) カルシウム牛乳				
昼	御飯 豚肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え	★麦ごはん 魚の和風ムニエル そぼろとじゃが芋のみそ炒め 大根サラダ	◇今月の丼ぶり揚げ◇ ★ラーメンさんの裏メニュー丼ぶり 焼売(かに風味) 白菜の特製ナムル				
夕	御飯 あじの山椒焼き じゃが芋のきんぴら ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 白身魚のカレー風味焼き ベーコンと野菜の炒め物 切干大根の和え物 お吸物(豆腐・ねぎ)				
一日合計	I補給 ⁺ - 1440kcal 蛋白質 64.4g 脂質 33.3g 食塩相当 6.8g	I補給 ⁺ - 1404kcal 蛋白質 59.6g 脂質 27g 食塩相当 6.6g	I補給 ⁺ - 1340kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.3g 食塩相当 6.9g				

・★はユニット炊飯がありません。都合により献立変更することがあります