



3月の献立


かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月1日 (月)	3月2日 (火)	3月3日 (水)	3月4日 (木)	3月5日 (金)	3月6日 (土)	3月7日 (日)
朝	御飯 ツナと豆腐の炒め煮 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) 野菜スープ たまごサラダ ジャム(イチゴ & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かにかまと野菜の旨煮 磯納豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳 	御飯 厚揚げと青菜の煮浸し とろろ芋 煮豆 味噌汁(麩・豆苗) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ハムと野菜のソテー マカロニサラダ ジャム(りんご & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き オクラともずくの和え物 ふりかけ 味噌汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	御飯 もやしのそぼろ炒め 納豆 味噌汁(大根・わかめ) カルシウム牛乳
昼	★グリーンピース御飯 和風ハンバーグ 若竹煮 菜の花のくるみ和え 	御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラとふきの煮物 春雨サラダ	◆◆ひなまつり◆◆ ★ちらし寿司 刺身盛合せ スナップエンドウの炒め物 ムース 	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	御飯 メバルの照焼き なすの田楽 白菜の和え物	御飯 牛肉と卵のトマト炒め 水餃子 チンゲン菜の中華和え
夕	御飯 ほきの梅味噌焼き ちくわの磯辺揚げ 花野菜の和え物 お吸物(大根・ねぎ)	御飯 鶏肉のトマト煮 ハムとポテトのカレーソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 豚肉の生姜焼き あさりと大根の煮物 さつまいもサラダ 味噌汁(しめじ・わかめ)	御飯 いわしバーグ味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ お吸物(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 白身魚の梅おろしソース 春雨の炒め物 花野菜のごま和え 味噌汁(じゃが芋・揚げ)	御飯 鶏肉の南蛮漬け 炒り豆腐 フルーツ(パイン缶) お吸物(青菜・しめじ)	御飯 あじの山椒焼き れんこんの炒め煮 ほうれん草の白和え お吸物(素麺・椎茸)
一日合計	エネルギー 1460kcal 蛋白質 59.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1444kcal 蛋白質 55.6g 食塩 6.1g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 66.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 58g 食塩 7.9g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 57g 食塩 7.7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 60g 食塩 6.7g	エネルギー 1554kcal 蛋白質 59.8g 食塩 7.2g

・ ★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月の献立

	3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)	3月14日 (日)
朝	御飯 はんぺんのチーズ焼き 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(麩・ねぎ) 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(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 かまぼこと野菜の炒め物 しらす納豆 味噌汁(玉葱・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ミネストローネ フルーツ(黄桃缶) ジャム(イチゴ & マーガリン) ジョア	御飯 さつま揚げと里芋の煮物 モロヘイヤとオクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳	御飯 野菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ) カルシウム牛乳
昼	◆◆京都御膳◆◆ ★ちりめん山椒御飯 赤魚の西京焼き 菜の花の湯葉和え 抹茶ゼリー 	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ	御飯 チキンカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト) 福神漬	御飯 フライ盛合せ かぶの煮物 フルーツ(パイン缶)	御飯 こんぶと生姜の卵焼き ごぼうのそぼろ炒め ほうれん草の和え物	御飯 鶏肉のコーンマヨ焼き マカロニソテー フルーツ(りんご缶)	御飯 メバルのバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え
夕	御飯 八宝菜 かにしゅうまい ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 白身魚の粒マスタード焼き ハムと野菜のソテー フルーツ(みかん缶) コンソメスープ(キャベツ・コーン)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め なすのお浸し 豚汁	御飯 豚肉とピーマンの塩炒め チンゲン菜の旨煮 もやしの和え物 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 さばの香味焼き 湯豆腐 菜の花の和え物 味噌汁(大根・椎茸)	御飯 揚げ豆腐のきのこあんかけ 小松菜と卵の炒め物 もやしともずくの和え物 味噌汁(麩・豆苗)	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とザーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)
一日合計	1555kcal 60.4g 7.1g	1479kcal 51.5g 6.8g	1598kcal 58.3g 8.8g	1628kcal 57.5g 7.6g	1451kcal 59.5g 7.4g	1514kcal 55.5g 6.8g	1488kcal 62.9g 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月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月15日 (月)	3月16日 (火)	3月17日 (水)	3月18日 (木)	3月19日 (金)	3月20日 (土)	3月21日 (日)
朝	御飯 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ ふりかけ 味噌汁(里芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) フィッシュソーゼのソテー フルーツ(みかん缶) ジャム(あん&マーガリン) カルシウム牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め ごましそ納豆 味噌汁(白菜) ショア	御飯 厚揚げと切干大根の煮物 温泉卵 ふりかけ 味噌汁(もやし・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ウイナーとマカロニのスープ ゼリー(アセロラ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	★中華粥(250g) 肉団子と野菜の炒め物 カルシウム牛乳	御飯 いんげんの炒め物 納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳
	昼	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(りんご缶)	★レタスチャーハン 鶏肉のピリ辛炒め 豆腐サラダ	御飯 白身魚のクリームソースかけ スナップエンドウのソテー 花野菜のサラダ	御飯 煮込みハンバーグ 青菜とコーンのソテー りんごとキャベツのサラダ	★焼きそば 水餃子 チンゲン菜の和え物	たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ ブロッコリーサラダ
夕		御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 いんげんのピーナッツ和え お吸物(青菜・椎茸)	御飯 オムレツ ミートソースかけ ほうれん草のソテー ツナサラダ コンソメスープ(ホト・葉)	御飯 酢鶏風 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(冬瓜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが オクラの生姜和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 さばの生姜焼き ごぼうサラダ フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 ◇赤魚のみそ漬け焼き ◇ツナのごまだれかけ ◇卵と青梗菜の炒め ◇さつま芋の旨煮 ◇大根の煮物 デザート
	一日合計	1551kcal	1414kcal	1493kcal	1489kcal	1477kcal	1561kcal
58.2g		58.7g	63.3g	59.8g	57.6g	55.2g	65.3g
7.2g		6.7g	6.2g	8g	7.3g	6.5g	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

3月の献立



かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月22日 (月)	3月23日 (火)	3月24日 (水)	3月25日 (木)	3月26日 (金)	3月27日 (土)	3月28日 (日)
朝	御飯 ちくわと大根の炒め煮 とろろ芋 煮豆 味噌汁(かぼちゃ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(パイ缶) ジャム(りんご&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げと野菜の煮浸し おろし納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げとひじきの炒り煮 小松菜のからし和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・葉) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) スクランブルエッグ ジャム(フルーベリー&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 モロヘイヤのお浸し ふりかけ 味噌汁(さつま芋) ジョア	御飯 つみれと野菜の煮物 納豆 味噌汁(青菜) カルシウム牛乳
昼	御飯 ほきの野菜あんかけ 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え	御飯 キーマカレー カリフラワーサラダ ゼリー(青りんご) 福神漬	★スパゲティミートソース コロッケ いんげんのサラダ 	御飯 白身魚のおろし煮 ふきのそぼろ炒め もやしの和え物	御飯 肉団子と野菜の旨煮 青菜の炒め物 梅とろろ芋	御飯 さばのみそ煮 卵とじ もやしの青じそ和え	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー
夕	御飯 豚肉のおろしポン酢 なすの生姜和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(わかめ・椎茸)	御飯 さわらのガーリックソテー 鶏ごぼう炒め 小松菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 かに玉 肉焼売 春雨サラダ 中華スープ(わかめ・えのき)	御飯 鶏肉のチーズ焼き なすとベーコンのソテー フルーツ(黄桃缶) コンソメスープ(青菜・コーン)	御飯 あじの塩焼き 肉じゃが いんげんの白和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のママレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイ缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 ますの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(大根)
一日合計	Iエネルギー 1540kcal 蛋白質 58.1g 食塩 6.6g	Iエネルギー 1576kcal 蛋白質 60.8g 食塩 7.4g	Iエネルギー 1635kcal 蛋白質 60.6g 食塩 7.8g	Iエネルギー 1490kcal 蛋白質 58.5g 食塩 6.6g	Iエネルギー 1406kcal 蛋白質 58.7g 食塩 6.8g	Iエネルギー 1616kcal 蛋白質 60.3g 食塩 6.8g	Iエネルギー 1603kcal 蛋白質 59.9g 食塩 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月の献立



	3月29日 (月)	3月30日 (火)	3月31日 (水)						
朝	御飯 プレーンオムレツ 豆サラダ ふりかけ 味噌汁(白菜) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) ベーコンとほうれん草のソテー ポテトサラダ ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ちくわと里芋の煮物 梅納豆 味噌汁(キャベツ) カルシウム牛乳						
	★塩ラーメン えび焼売 フルーツ(みかん缶)	御飯 赤魚の蒲焼き いんげんのそぼろ炒め もずく酢	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)						
夕	御飯 豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 鶏肉の山椒焼き たけのこの甘辛炒め ひじきサラダ かき玉汁	御飯 魚のチリソース かぶのかに風味あん 春雨の中華和え 中華スープ(わかめ・コーン)						
	一日合計	I補キ- 1506kcal 蛋白質 56.2g 食塩 8.2g	I補キ- 1488kcal 蛋白質 61.5g 食塩 6.4g	I補キ- 1536kcal 蛋白質 61.3g 食塩 7.9g					

・ ★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