



3月の献立

かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月1日 (火)	3月2日 (水)	3月3日 (木)	3月4日 (金)	3月5日 (土)	3月6日 (日)	3月7日 (月)
朝	★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(マレード & マーカリン) 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(黄桃缶) ジャム(あん & マーカリン) 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(かぶ) カルシウム牛乳	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 ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳
昼	★グリーンピース御飯 赤魚の蒲焼き 若竹煮 菜の花のくるみ和え	三色丼 なすのみそ炒め フルーツ(りんご缶)	◆◆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 	御飯 ツナオムレツ ベーコンとなすのソテー フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の生姜焼き 大根とあさりの煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チゲン菜とガーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(カカリソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)
夕	御飯 鶏肉の山椒焼き れんこんの甘辛炒め 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)	御飯 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのいとこ煮 フルーツ(バナナ) お吸物(大根・揚げ)	御飯 おろしポン酢かつ 白菜の炒め物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 あじのカレームニエル 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)	御飯 蒸し魚の野菜あんかけ ひじきの炒り煮 ゆかり和え お吸物(里芋・葉)	御飯 とりつくね なすの煮浸し ほうれん草のごま和え お吸物(とろろ昆布・ねぎ)
一日合計	1446kcal 63g 6.9g	1457kcal 61.3g 7.3g	1536kcal 65.3g 6.4g	1489kcal 55.6g 6g	1491kcal 69g 7.9g	1465kcal 62.4g 6.9g	1559kcal 56.5g 6.3g

・ ★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

かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月8日 (火)	3月9日 (水)	3月10日 (木)	3月11日 (金)	3月12日 (土)	3月13日 (日)	3月14日 (月)
朝	★食パン(8枚切) あさりのトマトスープ ゼリー(キウイ) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 切干大根の炒め煮 しらす納豆 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 ベーコンと野菜のソテー ジャム(ブルーベリー&マカリリ) 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	御飯 ささみと白菜の煮浸し 納豆 味噌汁(じゃが芋・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 かに風味卵焼き ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳
昼	御飯 さわらの西京焼き ふきと揚げの含め煮 ﾌﾞｯｺﾘｰのかに風味和え	★わかめうどん 卵焼き キャベツのからしマヨ和え	御飯 鶏肉のねぎポン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き 豚バラとかぶの甘辛煮 菜の花の和え物	御飯 ハヤシライス コールスローサラダ ゼリー(いちご)	御飯 あじの七味焼き 里芋の煮物 なすのポン酢和え	御飯 和風ハンバーグ いんげんとコーンのソテー フルーツ(パイン缶)
夕	御飯 しらすと生姜の卵焼き ひき肉と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 焼肉風 えびと青菜の煮浸し 白菜の梅和え 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 フルーツ(黄桃缶) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 豆腐ステーキ れんこんと昆布の甘辛煮 フルーツ(パイン缶) 味噌汁(麩・わかめ)	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(大根・ねぎ)	御飯 親子煮 白菜としらすの炒め物 フルーツ(みかん缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 たらのグラタン ジャーマンポテト フルーツ(白桃缶) コンソメスープ(キャベツ・かぶ)
一日合計	エネルギー 1467kcal 蛋白質 60.4g 食塩 6g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 58.7g 食塩 7.9g	エネルギー 1451kcal 蛋白質 59.6g 食塩 6.9g	エネルギー 1458kcal 蛋白質 63.2g 食塩 5.7g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 56g 食塩 7.2g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 63.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 56.7g 食塩 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

	3月15日 (火)	3月16日 (水)	3月17日 (木)	3月18日 (金)	3月19日 (土)	3月20日 (日)	3月21日 (月)
朝	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 ゼリー(アセロラ) ジャム(イチゴ & 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 ごましそ納豆 味噌汁(かぼちゃ) 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 ふりかけ 味噌汁(わかめ・揚げ) カルシウム牛乳	★食パン(8枚切) プレーンオムレツ 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 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	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(かぶ) カルシウム牛乳
昼	御飯 赤魚の揚げ浸し 豚バラとふきの炒め物 春雨サラダ	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 ごぼうサラダ 	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め フルーツ(りんご缶)	御飯 麻婆豆腐 青菜とあさり炒め物 ムース(杏仁)	御飯 ほっけの塩焼き なすの田楽 菜の花のからし和え	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	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ
夕	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 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 豚肉の生姜焼き たけのこの土佐煮 さつまいもサラダ お吸物(しめじ・青菜)	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)	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)
一日合計	I補給- 1410kcal 蛋白質 57.7g 食塩 5.2g	I補給- 1458kcal 蛋白質 58g 食塩 8.4g	I補給- 1480kcal 蛋白質 56.4g 食塩 6.4g	I補給- 1437kcal 蛋白質 58.6g 食塩 7.7g	I補給- 1454kcal 蛋白質 66.6g 食塩 6.3g	I補給- 1504kcal 蛋白質 59.4g 食塩 7g	I補給- 1592kcal 蛋白質 59.9g 食塩 8.4g

・ ★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 (火)	3月23日 (水)	3月24日 (木)	3月25日 (金)	3月26日 (土)	3月27日 (日)	3月28日 (月)
朝	★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(マレード & マーガリン) 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(じゃが芋・葉) 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) ミネストローネ フルーツ(パイン缶) ジャム(あん & マーガリン) カルシウム牛乳	★ホタテ風味雑炊(250g) もやし炒め カルシウム牛乳 	御飯 切干大根の炒め煮 納豆 味噌汁(里芋・青菜) カルシウム牛乳	御飯 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ 味噌汁(白菜・ねぎ) カルシウム牛乳
昼	御飯 魚の和風ムニエル そばと里芋のみそ炒め 大根サラダ	御飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ムース(ヨーグルト)	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 えびと花野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え	★吉野家特製牛丼 青菜の白和え 	御飯 赤魚のバター醤油焼き なすのみそ炒め キャベツのわさび和え	御飯 豚肉のごまだれかけ さつま芋の甘煮 フルーツ(白桃缶)
夕	御飯 八宝菜 もやしのナムル ムース(杏仁) 中華スープ(春雨・青菜)	御飯 あさりと豆腐の卵とじ 高菜炒め 春雨サラダ お吸物(根菜・ねぎ)	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 ごぼうのそばろ炒め ゼリー 味噌汁(大根・椎茸)	天津飯 海鮮焼売 パンバンジー風サラダ デザート 	御飯 卵とえびの中華炒め 春巻風 チンゲン菜とガーサイの和え物 中華スープ(豆腐・春雨)	御飯 魚の梅ソースかけ ひじきの炒り煮 冷奴 お吸物(青菜・椎茸)
一日合計	1447kcal I補料 蛋白質 59.5g 食塩 6.2g	1542kcal I補料 蛋白質 57.6g 食塩 7.3g	1552kcal I補料 蛋白質 56.1g 食塩 7.4g	1455kcal I補料 蛋白質 56.8g 食塩 6.2g	1576kcal I補料 蛋白質 53g 食塩 6.9g	1430kcal I補料 蛋白質 62.7g 食塩 6.9g	1445kcal I補料 蛋白質 58.1g 食塩 6.6g

・ ★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 (火)	3月30日 (水)	3月31日 (木)									
朝	★食パン(8枚切) ウインナーと野菜のソテー ゼリー(レモン) ジャム(ピーナッツ) カルシウム牛乳	御飯 ハムともやしの炒め物 梅納豆 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 ふりかけ 味噌汁(さつまいも) カルシウム牛乳									
	★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 マカロニとピーマンのソテー 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 グリーンサラダ									
夕	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(ポテト・葉)	御飯 豚肉の甘酢炒め 焼きビーフン フルーツヨーグルト 中華スープ(白菜・コーン)	御飯 あじのねぎ塩焼き 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)									
一日合計	エネルギー	1422kcal	エネルギー	1546kcal	エネルギー	1466kcal						
	蛋白質	64.9g	蛋白質	64g	蛋白質	55.7g						
	食塩	6.8g	食塩	6.2g	食塩	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