



# 3月の献立



# かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月1日 (水)	3月2日 (木)	3月3日 (金)	3月4日 (土)	3月5日 (日)	3月6日 (月)	3月7日 (火)
朝	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	★食パン(8枚切) クラムチャウダー フルーツ(みかん缶) ジャム(ブルーベリー&マカリン) カルシウム牛乳	御飯 豆腐と野菜の旨煮 とろろ芋 味噌汁(もやし・ねぎ) カルシウム牛乳	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&マカリン) カルシウム牛乳
昼	★グリーンピース御飯 白身魚のスープ煮 キャベツのソテー 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	◇◇ひなまつり◇◇ ★ちらし寿司 刺身盛合せ 鶏とぶきの炒め煮 ムース	御飯 たらの香り蒸し 春雨と白菜の炒め物 ほうれん草のお浸し	御飯 鶏肉のタルタル焼き ポテトとあさりのトマト煮 イタリアンサラダ	御飯 キーマカレー レタスサラダ ゼリー(青りんご)	【やわらか食提供日】 御飯 ほきの野菜あんかけ いんげんのそぼろ炒め もやしの青じそ和え
夕	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 豆腐のねぎ塩そぼろのせ 肉じゃが キャベツの昆布和え お吸物(素麺・錦糸卵)	御飯 回鍋肉(ホイコーロー) 水餃子 チンゲン菜の和え物 中華スープ(わかめ・ねぎ)	御飯 とんかつ さつまいもの甘辛煮 大根サラダ お吸物(里芋・しめじ)	御飯 しいらの照焼き 里芋の田楽 オクラの酢の物 お吸物(素麺・ねぎ)	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 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)
一日合計	エネルギー 1495kcal 蛋白質 67.2g 食塩 7g	エネルギー 1530kcal 蛋白質 55.6g 食塩 6.3g	エネルギー 1550kcal 蛋白質 61.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 55.1g 食塩 6.8g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 65g 食塩 6.6g	エネルギー 1551kcal 蛋白質 66.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 54.8g 食塩 6.2g

★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

## かわいの家

特別養護老人ホーム

	3月8日 (水)	3月9日 (木)	3月10日 (金)	3月11日 (土)	3月12日 (日)	3月13日 (月)	3月14日 (火)
朝	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 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) 肉団子のコンソメ煮 パンキンサラダ 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 ひじき煮 味噌汁(青菜・椎茸) カルシウム牛乳	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 フィッシュリーゼの炒め物 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(マレード & マーガリン) カルシウム牛乳
昼	★けんちんそば かき揚げ さつまいもサラダ	御飯 ますの塩焼き 肉じゃが 花野菜のごま和え	★あさり御飯  厚揚げと野菜の旨煮 ささみと里芋の炒め物 菜の花の和え物	御飯 さばのみそ煮 ちくわと冬瓜の煮浸し 白菜の和え物	御飯 鶏肉の竜田揚げ なすの煮浸し フルーツゼリー	★ナポリタン  コロッケ いんげんのサラダ	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉の山椒焼き 花野菜の炒め物 もやしとめかぶの和え物
夕	御飯 牛肉ときのこの蒸し物 マカロニとベーコンのソテー オクラのサラダ コンソメスープ(玉葱・コーン)	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 白身魚の南蛮酢 焼きビーフン チンゲン菜の中華和え 味噌汁(玉葱・揚げ)	御飯 豚肉のマレード焼き 大根サラダ フルーツ(パイン缶) コンソメスープ(キャベツ・えのき)	御飯 銀ひらすの梅肉焼き かぼちゃの白煮 ごぼうサラダ 味噌汁(青菜・ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ ツナと里芋のみそ炒め 切干大根のごま酢和え お吸物(麩・ねぎ)	御飯 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
一日合計	エネルギー 1574kcal 蛋白質 60.7g 食塩 7.6g	エネルギー 1469kcal 蛋白質 56.8g 食塩 6.8g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 58.9g 食塩 7.3g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 61.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1569kcal 蛋白質 56.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1513kcal 蛋白質 55.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1482kcal 蛋白質 63.9g 食塩 6.7g

・ ★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 (水)	3月16日 (木)	3月17日 (金)	3月18日 (土)	3月19日 (日)	3月20日 (月)	3月21日 (火)
朝	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&マーガリン) 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	★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
昼	◇今月のどんぶり◇ きのこバター牛丼 ふるふき大根 かつおと白菜のサラダ	御飯 ほきの青じそ風味 絹揚げと野菜の煮浸し ごぼうのからしマヨサラダ	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 大根の煮物 豆腐サラダ	御飯 青椒肉絲 えび焼売 チンゲン菜とザーサイの和え物	御飯 フライ盛合せ(外タルソース) もやしの酢の物 フルーツ(みかん缶)	御飯 ぶりの西京焼き 冬瓜と揚げの含め煮 ブロッコリーのかに風味和え
夕	御飯 魚のチリソース かにかまと青菜の旨煮 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 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)	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)	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)
一日合計	1511kcal 69.8g 7.2g	1514kcal 62.4g 5.5g	1523kcal 57.2g 6g	1514kcal 66g 7.7g	1467kcal 61.5g 7.1g	1570kcal 56g 6.4g	1498kcal 60.7g 5.9g

・ ★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 (水)	3月23日 (木)	3月24日 (金)	3月25日 (土)	3月26日 (日)	3月27日 (月)	3月28日 (火)
朝	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 ベーコンと野菜のソテー ジャム(フルベリー&マカリン) 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	★食パン(8枚切) 肉団子のコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) ジャム(仔ゴ & マカリン) カルシウム牛乳
昼	★わかめうどん 卵焼き キャベツのからしマヨ和え	【やわらか食提供日】 御飯 鶏肉のねぎボン酢かけ さつまいものごま煮 ひじきサラダ	御飯 さばの塩焼き 豚バラと冬瓜の甘辛煮 オクラの和え物	御飯 シーフードカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	御飯 しいらの七味焼き 湯豆腐 なすのボン酢和え	◇今月のスイーツ◇ 御飯 和風ハンバーグ いんげんとコーンのサラダ デザート(チョコシフォンケーキ)	【やわらか食提供日】 御飯 たらの揚げ浸し 春雨の卵とじ 梅とろろ芋
夕	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(白桃缶) お吸物(麩・ねぎ)	御飯 かれいの煮付け えびとチンゲン菜の炒め物 いんげんのおかか和え 味噌汁(かぶ)	御飯 豚肉のトマト煮 花野菜のシーザーサラダ ゼリー(青りんご) コンソメスープ(青菜・コーン)
一日合計	1439kcal 58.7g 7.9g	1435kcal 60.2g 6.9g	1469kcal 60.1g 5.8g	1507kcal 55g 7.7g	1424kcal 69.8g 6.6g	1508kcal 61.8g 7.4g	1447kcal 57.8g 5.3g

・ ★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 (水)	3月30日 (木)	3月31日 (金)				
朝	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				
昼	★にゅうめん 肉団子と野菜の炒め物 かき揚げ	御飯 えびの卵焼き もやしのそぼろ炒め めかぶ和え	御飯 麻婆豆腐  いかとキャベツの和え物 ムース(杏仁)				
夕	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 きんぴらごぼう さつまいもサラダ お吸物(青菜・揚げ)	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)				
一日合計	エネルギー 1558kcal 蛋白質 59.7g 食塩 8.2g	エネルギー 1503kcal 蛋白質 56.6g 食塩 7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 57.7g 食塩 7.8g				

・ ★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