

				3月1日 水曜日	3月2日 木曜日	3月3日 金曜日	3月4日 土曜日
朝食	白金の森 献立表 平成29年3月  ※一般食・米飯の成分表記をしています。			ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 味噌汁 アジの塩焼き ほうれん草お浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 卵と木耳の炒め物 カリフラワーの和え物 ヤクルト	キャラット食パン コンソメスープ ツナとキャベツの炒め物 かに風味サラダ みかんジュース
昼食				ご飯 味噌汁 白身魚のカレー風味焼き 切干大根の炒め煮 コールスローサラダ そば上用饅頭	ピラフ シーフードシチュー マカロニのケチャップ炒め チーズサラダ	《ひなまつり》 ひなちらし 清汁 春の炊き合わせ 春キャベツの味噌和え ひなあられ	ご飯 かき玉汁 豚肉の焼肉風炒め 厚揚げの甘酢生姜だれ にらとよしの和え物 ドームケーキ
おやつ				ご飯 清汁 豚肉の梅煮 小松菜のくるみ和え フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 豆腐とえびの旨煮 長辛おかか和え フルーツ(みかん)	ご飯 中華スープ 鶏肉と野菜のオイスター炒め 洋風お浸し パイナップル	ご飯 コンソメスープ 白身魚のムニエル ブロッコリーの炒め フルーツ(りんご)
成分				エネルギー 1593 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 37.0 g 塩分 5.8 g	エネルギー 1573 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 38.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 51.2 g 塩分 6.9 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 51.2 g 塩分 6.9 g
	3月5日 日曜日	3月6日 月曜日	3月7日 火曜日	3月8日 水曜日	3月9日 木曜日	3月10日 金曜日	3月11日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 小松菜のお浸し 牛乳	卵雑炊 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め物 チンゲン菜サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわと茄子のさと煮 梅納豆 牛乳	食パン あんずジャム ミートボールポトフ ツナサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉詰めいなりの煮物 かぶのゆかり和え ジョア
昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ れんこんのマリネ 胡麻いんげん	ご飯 味噌汁 白身魚の香味だれ 金平牛蒡 菜花の辛子和え	ご飯 清汁 豚の塩麴ソテー 筍の味噌炒め チンゲン菜の胡麻和え	ご飯 コンソメスープ 鶏の唐揚げ スナップエンドウのソテー 春キャベツのイタリアンマリネ	《季節の変わりご飯》 たけのこご飯 清汁 カレイの煮つけ 菜の花炒め わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 挽肉と野菜の炒め物 青菜お浸し	山菜そば ちくわの煮物 春菊ごま和え
おやつ	《ケーキバイキング》	レモンゼリー	吹雪饅頭	エクレア	味噌饅頭	抹茶ワッフル	今川焼き
夕食	ご飯 清汁 豆腐の卵とじ かぶのゆず味噌和え キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の治部煮 切干大根の甘酢和え 茶福豆	菜飯 味噌汁 赤魚の西京漬け焼き 昆布とがんもの煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 干草焼 豚と大根の煮物 バナナ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 れんこんのピリ辛炒め フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 炊き合わせ フルーツ(みかん)	ご飯 清汁 ホキの磯風味フライ かんぴょうと厚揚げの煮物 フルーツ(洋梨)
成分	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 60.5 g 脂質 37.4 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 41.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 41.7 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1669 kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 52.4 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1661 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 41.7 g 塩分 7.9 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 52.9 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 33.9 g 塩分 9.7 g
	3月12日 日曜日	3月13日 月曜日	3月14日 火曜日	3月15日 水曜日	3月16日 木曜日	3月17日 金曜日	3月18日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろがけ 白菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の炒め物 オクラのなめ茸和え 牛乳	ご飯 清汁 鯖の味噌煮 キャベツの浅漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 はんぺんと青菜の煮浸し 沢庵納豆 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 豆腐チャンプル ブロッコリーサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 かぶの昆布和え 牛乳
昼食	《誕生日食》 赤飯 清汁 刺身二種 れんこんのきんぴら ピーナッツ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 鯉の南蛮漬け オクラの土佐煮 ポテトサラダ	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き きのこソテー 豆とツナのサラダ	卵とじうどん 南瓜のそぼろあんかけ チキンサラダ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ もやしとコーンのソテー スナップエンドウのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の生姜焼き さつま芋の煮物 磯香和え	ご飯 味噌汁 エビフライ&カレーコロケ ブロッコリーバター醤油 三色ピクルス
おやつ	プリン	水羊羹	チョコレート饅頭	白いふうせん	カスタードケーキ	ココアワッフル	きんつば
夕食	ご飯 清汁 鶏肉の味噌焼き 菜の花ソテー フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 スタミナ炒め カリフラワーのほたてあん パイナップル	わかめご飯 清汁 たらの野菜蒸し 筍のソテー キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉と豆腐の煮込み 小松菜の彩りお浸し フルーツ(マンゴー)	ご飯 中華スープ マーボー茄子 もやしのごまよごし 百花豆	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のはちみつマスタード漬け えびと野菜のマリネ りんご	ご飯 清汁 カレイの照り焼き 煮炊し 煮炊し菜のお浸し
成分	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 48.3 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1636 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 49.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1625 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 43.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1633 g たんぱく質 59.6 g 脂質 41.6 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1588 g たんぱく質 64.8 g 脂質 48.1 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 45.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 42.0 g 塩分 7.8 g
	3月19日 日曜日	3月20日 月曜日	3月21日 火曜日	3月22日 水曜日	3月23日 木曜日	3月24日 金曜日	3月25日 土曜日
朝食	ご飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の煮物 オクラのお浸し 牛乳	黒糖食パン ブルーベリージャム ミネストローネ ほうれん草とベーコンのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁 厚焼き卵 カリフラワーの香味和え みかんジュース	ご飯 味噌汁 そぼろ大根 小松菜のわさび醤油和え 牛乳	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 温泉卵 ヤクルト	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージと野菜炒め 茄子のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 白菜ポン酢
昼食	《敦賀駅 福井県》 寿司飯 味噌汁 寿司飾り 赤魚の照り焼き かき揚げ 煮物 抹茶ゼリー	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ ひじきサラダ 福神漬・楽京	麦ご飯 味噌汁 たらの粕漬け焼き 揚げ茄子 とろろ芋	ご飯 味噌汁 鮭のマヨコーン焼き かぶの水晶煮 ささみと胡瓜のサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の葱塩だれ 里芋のそぼろがけ 桜海老と菜の花の和え物	ご飯 卵スープ 鶏肉のトマトソース 南瓜のミルク煮 マカロニサラダ	《お花見弁当》 桜葉ごはん 清汁 桜海老の卵とじ うごと菜の花の酢味噌和え さくらゼリー あんぱん
おやつ	抹茶ゼリー	《春分の日》ぼたもち	スイスロール	どら焼き	シュークリーム	かえでの実	
夕食	ご飯 味噌汁 鶏とさつま芋の甘辛炒め かぶの蟹あん うぐいす豆	ゆかりご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 筍のくず煮 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け かぼちゃサラダ 昆布豆	ご飯 味噌汁 松風焼き 菜種和え フルーツ(パイ)	ご飯 味噌汁 ミートローフ 大根ポン酢和え フルーツ(洋梨)	菜飯 清汁 ほっけの塩焼き 肉じゃが オクラめかぶ	ご飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き もやしの和え物 フルーツ(黄桃)
成分	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 61.5 g 脂質 35.4 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 39.5 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 38.5 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 59.0 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 64.1 g 脂質 42.1 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 48.3 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 62.4 g 脂質 33.8 g 塩分 7.3 g
	3月26日 日曜日	3月27日 月曜日	3月28日 火曜日	3月29日 水曜日	3月30日 木曜日	3月31日 金曜日	
朝食	ご飯 味噌汁 ツナと野菜のソテー きゅうりのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しらすの卵とじ オクラ納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 ちくわとチンゲン菜のさと煮 卵の花 ジョア	ご飯 味噌汁 京がんもの煮物 白菜の梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツサラダ 牛乳	胚芽食パン はちみつ マカロニのクリーム煮 コーンサラダ ヤクルト	
昼食	《選択食》 ★かじきの回鍋風 ★タッカルビ 餃子スープ 彩りサラダ 杏仁豆腐	ご飯 清汁 みそカツ 蓮根の高菜炒め ゆず浸し	ご飯 味噌汁 白身魚の唐揚げ ごぼうの甘辛煮 ミモザサラダ	ご飯 華風スープ 八宝菜 シュウマイ ナムル	菜飯 清汁 鮭の香味焼き 茶碗蒸し 白菜ごま味噌和え	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め チンゲン菜のミルク煮 大根サラダ	
おやつ	カントリーマーム	アイスクリーム	チーズ蒸しパン	薄皮クリームパン	いちごスペシャル	羊羹	
夕食	ご飯 清汁 鯉の蒲焼き さつま芋のサラダ 黒豆	ご飯 味噌汁 手作りつくね 青菜のピーナッツ和え オレンジ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 若竹煮 フルーツ(パイ)	わかめご飯 清汁 鯉の更紗蒸し 筑前煮 フルーツ(白桃)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り煮 大根の炒め物 うぐいす豆	ご飯 コンソメスープ ロールキャベツトマト煮 しめじの洋風サラダ バナナ	
成分	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 58.0 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1653 kcal たんぱく質 63.4 g 脂質 45.5 g 塩分 7.6 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 64.4 g 脂質 45.1 g 塩分 8.6 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 67.8 g 脂質 47.1 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1587 kcal たんぱく質 61.6 g 脂質 55.1 g 塩分 8.4 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 46.2 g 塩分 7.8 g	