

		3月31日 日曜日	 白金の森 献立表 平成31年 3月				3月1日 金曜日	3月2日 土曜日
朝	食	麦ご飯 味噌汁 白菜の信田煮 長いもどろろ 牛乳					ご飯 味噌汁 五目がんもの煮物 二色浸し 牛乳	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 ブロッコリーサラダ ヤクルト
昼	食	鶏南蛮うどん 和風ミートボール キャベツのお浸し					豚丼 赤だし 小松菜と卵の炒め物 ごぼうと水菜のおろし醤油	ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 茄子とピーマンの炒め物 もずく酢
おやつ		練りきり					そば上用饅頭	レモンケーキ
夕	食	ゆかりご飯 味噌汁 ぶりの生姜煮 アスパラサラダ フルーツ(洋梨)					ご飯 味噌汁 さわらの粕漬け 鶏肉と筍の煮物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き オクラのおかか和え ミックスフルーツ
成分		エネルギー 1508 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 35.1 g 塩分 8.5 g					エネルギー 1630 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 38.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1424 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 37.2 g 塩分 8.4 g
		3月3日 日曜日	3月4日 月曜日	3月5日 火曜日	3月6日 水曜日	3月7日 木曜日	3月8日 金曜日	3月9日 土曜日
朝	食	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 春菊のなめたけ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 田舎煮 白菜の磯和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 いかつみれの煮物 大根のゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁 しろなとさつま揚げの煮浸し 納豆 牛乳	ご飯 味噌汁 ちくわの甘辛煮 茄子のおろし醤油和え ジョア	食パン コンソメスープ オムレツ ツナサラダ 牛乳	卵雑炊 味噌汁 野菜つみれと里芋の煮物 うまい菜の辛子和え 牛乳
昼	食	《ひなまつり》 ひなちらし 清汁 かぶのそぼろがけ 菜の花の辛子和え	ご飯 味噌汁 白身魚のマヨネーズ焼き ぜんまい煮 胡瓜とえのきの酢の物	きつねそば ミートボール キャベツの胡麻味噌和え	ご飯 清汁 揚げ鶏の香味ソース さつま芋の煮物 白菜の青じそ和え	ご飯 味噌汁 めぬけの煮付け 蓮根の高菜炒め 小松菜としらすの和え物	チャーハン風 中華スープ かに焼売 海藻サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 茄子のトマト煮 ごぼうサラダ
おやつ		ひなあられ	今川焼き	チョコパン	吹雪饅頭	クリームブッセ	抹茶ワッフル	チーズ入り蒸しケーキ
夕	食	ご飯 コンソメスープ 鮭のバター焼き ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 えび焼売 フルーツ(洋梨)	ゆかりご飯 清汁 ふくさ焼き いんげんの柚子胡椒和え 白花豆	ご飯 味噌汁 めばるの漬け焼き 冬瓜と油揚げの煮物 フルーツ(黄桃)	ご飯 味噌汁 豚肉の玉葱ソース炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(りんご)	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 小松菜のくるみ和え フルーツ(りんご)	わかめご飯 中華スープ 揚げ豆腐 白菜のポン酢和え キウイ
成分		エネルギー 1420 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 28.4 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 42.6 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1524 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 36.4 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 59.9 g 脂質 34.3 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 37.8 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 56.2 g 塩分 9.8 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 61.4 g 脂質 41.7 g 塩分 9.1 g
		3月10日 日曜日	3月11日 月曜日	3月12日 火曜日	3月13日 水曜日	3月14日 木曜日	3月15日 金曜日	3月16日 土曜日
朝	食	ご飯 味噌汁 絹さやの卵とじ れんこんの梅和え 牛乳	ご飯 味噌汁 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 昆布の煮物 カリフラワーサラダ 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ちくわと茄子のさつと煮 青菜のおろし和え 牛乳	ご飯 味噌汁 大根とさつま揚げの煮物 オクラのピーナッツ和え 牛乳	食パン コンソメスープ ウインナーとポテトのソテー 豆とほうれん草のサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 小松菜のドレッシング和え 牛乳
昼	食	ご飯 味噌汁 あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 白菜の柚子風味和え	ご飯 中華スープ 回鍋肉 春巻き もやしとにらの中華和え	ご飯 清汁 さばの味噌煮 じゃこの炒め物 いんげんのくるみと和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き じゃが芋のバター炒め 野菜の甘酢漬	ご飯 若竹汁 赤魚の香味蒸し ふきと油揚げの煮物 小松菜の胡麻和え	《旬の食材ランチ》 しらすとアスパラのバスタ コンソメスープ 菜の花のガーリック炒め キャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚のマスタード焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え
おやつ		《ケーキバイキング》	白いふうせん	カスタードケーキ	チョコレート饅頭	いちごスペシャル	きんつば	シュークリーム
夕	食	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ焼き ポテトサラダ フルーツ(マンゴー)	ご飯 清汁 めだいのみりん焼き かぶと鶏肉の煮物 ミックスフルーツ	ご飯 けんちん汁 かに入り卵焼き和風あんかけ 冬瓜の土佐煮 百花豆	菜飯 味噌汁 しいらの梅肉焼き 茄子の青じそ和え フルーツ(洋梨)	ご飯 中華スープ 八宝菜 海鮮焼売 バナナ	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ かぶの煮物 パイン	ご飯 清汁 鶏肉の玉葱ソース 茄子の味噌炒め フルーツ(黄桃)
成分		エネルギー 1524 kcal たんぱく質 60.6 g 脂質 36.8 g 塩分 7.3 g	エネルギー 1466 kcal たんぱく質 51.8 g 脂質 35.6 g 塩分 6.5 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 41.3 g 塩分 9.1 g	エネルギー 1578 g たんぱく質 57.3 g 脂質 41.2 g 塩分 9.3 g	エネルギー 1481 g たんぱく質 49.4 g 脂質 28.1 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1511 kcal たんぱく質 57.4 g 脂質 36.8 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 60.0 g 脂質 44.4 g 塩分 7.4 g
		3月17日 日曜日	3月18日 月曜日	3月19日 火曜日	3月20日 水曜日	3月21日 木曜日	3月22日 金曜日	3月23日 土曜日
朝	食	ご飯 味噌汁 五目豆 しろなの煮浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 野菜炒め 沢庵納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 豆腐のそぼろかけ 春菊のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろ炒め 茄子のポン酢和え ヤクルト	胚芽食パン クラムチャウダー アスパラのドレッシング和え 牛乳	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 白菜の辛子和え 牛乳	野菜雑炊 味噌汁 ちくわと大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 牛乳
昼	食	《誕生日食》 赤飯 清汁 天ぷらの盛り合わせ 炊き合わせ かぶの柚子味噌和え 抹茶ゼリー	ご飯 味噌汁 かれいの揚げ浸し 切干大根の炒め煮 小松菜のわさび和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の葱塩焼き ごぼうの甘辛炒め 青梗菜の胡麻醤油和え	《季節の変わりご飯》 たけのこご飯 味噌汁 めばるの菜種焼き 刻み昆布の炒り煮 かぶの酢の物 バームクーヘン	ご飯 味噌汁 鶏肉の南部焼き かぶのかにあんかけ 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 さわらの山椒焼き ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え	ご飯 コンソメスープ 若鶏のトマトソース スナップエンドウのソテー サラダ豆とツナのサラダ
おやつ		チョコレートパパロア	スイスロール	バナナスペシャル	バームクーヘン	《春分の日》ぼたもち	マドレーヌ	いちご蒸しケーキ
夕	食	ゆかりご飯 清汁 肉豆腐 カリフラワーの和え物 フルーツ(りんご)	ご飯 コンソメスープ ハンバーグデミソース グリーンサラダ フルーツ(みかん)	ご飯 豚汁 めぬけの生姜煮 もやしの和え物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ じゃが芋の甘辛煮 ミックスフルーツ	わかめご飯 味噌汁 さばの塩焼き ほうれん草のピーナッツ和え オレンジ	ご飯 清汁 ポークステーキ 冬瓜のコンソメ煮 フルーツ(洋梨)	ご飯 味噌汁 あじのみりん焼き キャベツとハムのソテー フルーツ(みかん)
成分		エネルギー 1753 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 47.0 g 塩分 10.5 g	エネルギー 1565 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 34.0 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 33.0 g 塩分 8.0 g	エネルギー 1627 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 36.2 g 塩分 10.0 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 33.7 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 42.8 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1630 kcal たんぱく質 65.6 g 脂質 38.0 g 塩分 8.8 g
		3月24日 日曜日	3月25日 月曜日	3月26日 火曜日	3月27日 水曜日	3月28日 木曜日	3月29日 金曜日	3月30日 土曜日
朝	食	ご飯 味噌汁 厚揚げの含め煮 菜の花のお浸し ジョア	ご飯 味噌汁 いわしつみれの煮物 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 梅納豆 牛乳	卵雑炊 味噌汁 炒り豆腐 キャベツのしその実和え ヤクルト	ご飯 味噌汁 ウインナーソテー 白菜の塩昆布和え 牛乳	黒糖食パン 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 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 牛乳
昼	食	《選択食》 ★親子丼 ★中華丼 味噌汁 冬瓜のかに風味あん 青梗菜の和え物	ご飯 味噌汁 フライ盛り合わせ えびとキャベツの炒め物 白菜のおろし醤油和え	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き カリフラワーソテー かぼちゃサラダ	ご飯 清汁 豚肉の味噌炒め 茄子の含め煮 青梗菜のおかか和え	ご飯 コンソメスープ 赤魚の煮付け れんこんのどり辛炒め しろ菜のポン酢和え	《カレー配膳》 シーフードカレー コンソメスープ 茄子のジンジャー風味 ミモザサラダ	ご飯 清汁 さわらの西京焼き きんぴらごぼう 野菜の青じそ和え
おやつ		チョコレートパパロア	アイスクリーム	どら焼き	クリームパン	芋羊羹	和の黒糖パンケーキ	カステラ
夕	食	ご飯 清汁 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 パイン	菜飯 味噌汁 めだいの和風ムニエル きのこソテー フルーツ(黄桃)	ご飯 清汁 和風卵焼き 根菜の煮物 フルーツ(りんご)	ご飯 清汁 ますのチャンチャン焼き ソーセージといんげんのソテー フルーツ(マンゴー)	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ジャーマンポテト バナナ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしのナムル ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉の柚子胡椒炒め 冬瓜のホタテあんかけ オレンジ
成分		エネルギー 1562 kcal たんぱく質 62.3 g 脂質 38.3 g 塩分 8.5 g	エネルギー 1576 kcal たんぱく質 52.7 g 脂質 35.8 g 塩分 8.1 g	エネルギー 1679 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 42.2 g 塩分 8.9 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 55.7 g 脂質 36.9 g 塩分 8.2 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 61.3 g 脂質 31.8 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 48.9 g 塩分 9.9 g	エネルギー 1534 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 37.5 g 塩分 7.4 g

※一般食・米飯の成分表記をしています。