



3月の献立



	02月29日(月)	03月01日(火)	03月02日(水)	03月03日(木)	03月04日(金)	03月05日(土)	03月06日(日)
朝	ご飯 味噌汁（里芋・貝割れ） 五目卵焼き しらすとトマトのサラダ 牛乳	黒糖ロールパン ミネストローネ エンドウのソテー 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・さや） アジの塩焼き チンゲン菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・万葱） 野菜つみれの煮物 ブロッコリーのかつおボン酢 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（大根・葉） キャベツの炒め物 厚焼き玉子 牛乳	ご飯 味噌汁（白玉麴・貝割れ） 五目豆 小松菜のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（白菜・春菊） 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（かぼちゃ・えのき） 鶏肉の照り焼き チンゲン菜と揚げの煮浸し シークワサーゼリー	☆2周年記念☆ お寿司 揚げ物 サラダ・スープ デザート	ご飯 松風焼き 五目ひじき 菜花の辛子和え たい焼き	☆ひなまつり☆ ちらし寿司 清汁（花麴・アサリ） 茶碗蒸し・白和え さくらもち	ご飯 ポタージュスープ 舌平目のムニエル キャロットラペ 菜の花ソテー	ご飯 味噌汁（豆腐・長葱） 豚の塩麴ソテー かぶの水晶煮 漬物（しば漬）	親子丼 味噌汁（なめこ・葉） 青菜のごまよごし こんぶ豆
夕	ご飯 鯖の味噌煮 オクラのお浸し 昆布豆 コンポート（洋梨）	山菜うどん ちくわの磯辺揚げ さつま芋のサラダ	ご飯 清汁（白玉麴・小松菜） 豚肉の味噌炒め 昆布とがんもの煮物 白菜の梅風味	ご飯 味噌汁（なめこ・わかめ） カレーの揚げおろし煮 筍の土佐煮 りんご	ご飯 鶏肉と焼豆腐の煮込み れんこんさっぱり和え コンポート（みかん）	ご飯 鮭の山椒焼き じゃが芋の煮物 にらともやしの和え物 コンポート（白桃）	ご飯 中華スープ（春雨・にら） 肉野菜炒め 餃子 キウイ
	I補給 - 1486kcal	I補給 - 1722kcal	I補給 - 1552kcal	I補給 - 1612kcal	I補給 - 1440kcal	I補給 - 1485kcal	I補給 - 1586kcal
	蛋白質 63.4g	蛋白質 55.9g	蛋白質 71g	蛋白質 59.5g	蛋白質 59.3g	蛋白質 63.4g	蛋白質 64.4g
	脂質 31.9g	脂質 68.7g	脂質 36.4g	脂質 38.2g	脂質 31g	脂質 33.1g	脂質 44.7g
	炭水化物 228.8g	炭水化物 216.3g	炭水化物 228g	炭水化物 251.5g	炭水化物 223.8g	炭水化物 224.4g	炭水化物 225.1g
	食塩 7.2g	食塩 10.8g	食塩 8.2g	食塩 10.9g	食塩 7.5g	食塩 8.1g	食塩 8g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



3月の献立



特別養護老人ホーム
奉優の家

	03月07日(月)	03月08日(火)	03月09日(水)	03月10日(木)	03月11日(金)	03月12日(土)	03月13日(日)
朝	ご飯 味噌汁（南瓜・長葱） ハンパンの卵とし 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁（畑菜・えのき） さつま揚げと野菜炒め物 カリフラワーのゆかり和え 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・葉） 肉詰めいなるの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	キャロットロールパン クラムチャウダー ベーコンとブロッコリーのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（わかめ・じゃが芋） 厚焼き卵 豆苗のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（おつゆ麩・万葱） さんまの蒲焼 小松菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 肉団子と野菜の煮物 オクラのお浸し 牛乳
昼	ご飯 清汁（てまり麩・万葱） 赤魚の西京漬け焼き 豚と大根の煮物 わかめの酢の物	カレーうどん ポテトサラダ オレンジ	海老ピラフ ポトフ ツナサラダ コンポート（黄桃）	ご飯 豚汁 鱈の梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬	ご飯 清汁（小花麩・水菜） みそカツ ハムと大根のボン酢和え ゆず浸し	ハヤシライス コンソメスープ チーズサラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁（キャベツ・万葱） 鯖の生姜焼き 土佐煮 白菜浅漬
夕	ご飯 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ 昆布佃煮 パインアップル	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 鯖の煮付け チンゲン菜の胡麻酢和え 漬物（桜大根）	ご飯 コンソメスープ(ローソ・人参) カレイのバター醤油焼き コールスローサラダ アセロラゼリー	ご飯 麻婆豆腐 蟹焼売 もやしナムル 杏仁デザート	ご飯 味噌汁（しいたけ・たまねぎ） 鮭の和風ムニエル 山菜巾着と野菜の煮物 コンポート(みかん)	ご飯 味噌汁（あげ・もやし） 千草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 揚げだし豆腐野菜あん 金平ごぼう 酢味噌和え コンポート（りんご）
	I補キ - 1475kcal	I補キ - 1389kcal	I補キ - 1473kcal	I補キ - 1478kcal	I補キ - 1560kcal	I補キ - 1535kcal	I補キ - 1549kcal
	蛋白質 60.4 g	蛋白質 55.8 g	蛋白質 51.2 g	蛋白質 59.9 g	蛋白質 62.8 g	蛋白質 55.7 g	蛋白質 57.8 g
	脂質 35.2 g	脂質 34.7 g	脂質 38.1 g	脂質 39.9 g	脂質 41.6 g	脂質 42.4 g	脂質 39.8 g
	炭水化物 220.5 g	炭水化物 206.9 g	炭水化物 222.5 g	炭水化物 212.1 g	炭水化物 225.6 g	炭水化物 226.9 g	炭水化物 231.1 g
	食塩 7.8 g	食塩 8.3 g	食塩 8.1 g	食塩 8.1 g	食塩 9.1 g	食塩 8.9 g	食塩 8.1 g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



3月の献立



	03月14日(月)	03月15日(火)	03月16日(水)	03月17日(木)	03月18日(金)	03月19日(土)	03月20日(日)
朝	バターロールパン ポタージュスープ ウイナーソーテー かに風味サラダ 牛乳	ご飯 味噌汁（とろろ昆布・えのき） ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁（もやし・わかめ） 鰯つみれの煮物 ほうれん草のお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（しめじ・揚げ） 卵の炒め物 カリフラワーの和え物 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（南瓜・玉葱） はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（里芋・しろ菜） 厚揚げのそぼろ炒め おくらのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁（万能ねぎ・とろろ） ツナと野菜の彩りソーテー しらすと白菜の和え物 牛乳
昼	✪ホワイトデー✪ ご飯・コンソメスープ 照り焼きハンバーグ シーザーサラダ シュークリーム	踏ごはん 味噌汁（おつゆ麩・長葱） 白身魚の香味だれ 挽肉と春雨の炒め物 青菜の辛子和え	海老かきあげ丼 味噌汁（里芋・さや） ひじき煮 グレープゼリー	スパゲティミートソース コンソメスープ（椎茸・玉葱） ツナとアスパラのサラダ キウイ	麦ご飯 味噌汁（白菜・えのき） 鰯の南蛮漬け 菜の花炒め とろろ芋	ご飯 かき玉汁 赤魚の粕漬け焼き れんこんの味噌炒め 落花生和え	✪お彼岸✪ 肉そば 茄子のお浸し ぼたもち
夕	ご飯 清汁（白玉麩・貝割れ） ホキのもろみ焼き 南瓜の煮物 切干大根の甘酢和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き とうふチャンプル コンポート（パイナップル）	ご飯 たらと野菜の吹き寄せ ポン酢おろし れんこんのピリ辛炒め 人参ドレ和え	ご飯 味噌汁（さつまいも・万能ねぎ） カレイの煮付け 海老ともやしのソーテー 小松菜のクルミ和え	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の味噌照り煮 グリーンサラダ オレンジ	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻よごし 煮奴 キウイ	ご飯 味噌汁（白玉麩・畑菜） 鯖の塩焼き ささ身の磯香和え こんぶ豆
	I補給 - 1538kcal	I補給 - 1483kcal	I補給 - 1480kcal	I補給 - 1480kcal	I補給 - 1554kcal	I補給 - 1592kcal	I補給 - 1424kcal
	蛋白質 57.1g	蛋白質 64.9g	蛋白質 56g	蛋白質 53.5g	蛋白質 61.1g	蛋白質 64.6g	蛋白質 64.9g
	脂質 47.6g	脂質 38.2g	脂質 30.1g	脂質 42.2g	脂質 35.8g	脂質 41.5g	脂質 32.6g
	炭水化物 214g	炭水化物 209.4g	炭水化物 243.7g	炭水化物 214.9g	炭水化物 241.5g	炭水化物 233.5g	炭水化物 214.2g
	食塩 7.7g	食塩 8g	食塩 8.5g	食塩 7.9g	食塩 7.3g	食塩 8g	食塩 8.3g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



3月の献立



	03月21日(月)	03月22日(火)	03月23日(水)	03月24日(木)	03月25日(金)	03月26日(土)	03月27日(日)
朝	ご飯 味噌汁（もやし・豆苗） さつま揚げと野菜の煮物 卵焼き 牛乳	ご飯 味噌汁（なめこ・畑菜） 魚肉ソーセージと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁（渦巻き麩・エノキ） オムレツ いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	コーヒーロールパン クリーム煮 キャベツのツナ和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁（かぶ・葉） 絹さやとしらすの卵とじ カリフラワーの梅おかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁（万能ねぎ・南瓜） 肉詰めいなりの煮物 小松菜のわさび和え 牛乳	ミルクロールパン コンソメスープ（コーン・キャベツ） スクランブルエッグ 花野菜サラダ 牛乳
昼	ご飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 鰯の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け	ご飯 コンソメスープ（ほうれん草・ピーマン） ミートローフ スナッPEndウのサラダ コンポート（白桃）	☆選択食☆ ご飯・味噌汁 照り煮（ぶりor鶏） 二色浸し 漬物（胡瓜漬）	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート（りんご）	ポークカレー コンソメスープ（キャベツ・シメジ） グリーンサラダ ジョア	ご飯 味噌汁（大根・わかめ） 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物（千切沢庵）	菜飯 清汁（小花麩・貝割れ） 白身魚の味噌焼き 里芋の煮物 オクラめかぶ
夕	ご飯 コンソメスープ（人参・しめじ） ポークソテー 春キャベツのコールスロー フルーツカクテル	ご飯 清汁（おつゆ麩・しめじ） 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ 白花豆	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味 バナナ	ご飯 味噌汁（里芋・ねぎ） クロメバルのおろし煮 人参のきんぴら 白和え	ご飯 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜の煮浸し 漬物（しその実） コンポート（みかん）	ご飯 鰯の蒲焼き かぶの蟹あん 胡麻いんげん オレンジ	ご飯 コンソメスープ（椎茸・玉葱） 鶏肉のマスタード焼き かぼちゃサラダ コンポート（白桃）
	I補給 - 1518kcal	I補給 - 1570kcal	I補給 - 1476kcal	I補給 - 1454kcal	I補給 - 1565kcal	I補給 - 1454kcal	I補給 - 1555kcal
	蛋白質 57.9g	蛋白質 60.2g	蛋白質 62.5g	蛋白質 66.6g	蛋白質 59.9g	蛋白質 56.8g	蛋白質 60.4g
	脂質 36.8g	脂質 41.5g	脂質 40.4g	脂質 37.1g	脂質 35.4g	脂質 35.5g	脂質 49.7g
	炭水化物 229.5g	炭水化物 231.3g	炭水化物 207.7g	炭水化物 204.4g	炭水化物 243.8g	炭水化物 221.5g	炭水化物 212.2g
	食塩 7.3g	食塩 7.5g	食塩 8.2g	食塩 7.5g	食塩 8.4g	食塩 8.5g	食塩 7.2g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。



3月の献立



	03月28日(月)	03月29日(火)	03月30日(水)	03月31日(木)			
朝	ご飯 味噌汁（畑菜・もやし） 豆腐のそぼろかけ キャベツの生姜醤油 牛乳	ご飯 味噌汁（豆腐・わかめ） 車麩の煮物 かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁（じゃが芋・万葱） 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁（キャベツ・えのき） がんもの煮物 かぶの昆布和え 野菜ジュース			
昼	ご飯 味噌汁（なめこ・貝割れ） 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート（りんご）	ご飯 コンソメスープ（椎茸・たまねぎ） 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーの炒め ふきの胡麻サラダ	ご飯 コンソメスープ（レタス・ピーマン） メンチカツ&クリームコロッケ 春雨のサラダ コンポート（パイナップル）	鮭チャーハン 中華スープ チンゲン菜ミルク煮 コンポート（マンゴー）			
夕	ご飯 コンソメスープ（かぶ・葉） ホキの磯風味フライ ほうれん草のサラダ きのこソテー	三色丼 あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢 ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁（しめじ・畑菜） 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 キウイ	ご飯 筑前煮 茶碗蒸し 梅じゃこ蓮根			
	1600kcal	1529kcal	1631kcal	1426kcal	kcal	kcal	kcal
蛋白質	63g	64.4g	54.3g	55.5g	g	g	g
脂質	45.9g	38.9g	38.3g	31.2g	g	g	g
炭水化物	228.8g	221.8g	258.3g	224.1g	g	g	g
食塩	7.9g	8.6g	8.3g	8.5g	g	g	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。