

2018年3月◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

					木曜日 3月1日	金曜日 3月2日	土曜日 3月3日
朝食					御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) 卵ときのこの炒め物 キャベツのしその実和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(かぶ・葉) フランク炒め チンゲン菜のなめ茸和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(白菜・インゲン) 野菜とひき肉の炒め物 ホウレン草としめじの和え物 ふりかけ(のり玉)
昼食					赤飯 味噌汁(キャベツ・えのき) ホッケの塩焼き かぶのくず煮 黄桃缶	御飯 味噌汁(なす・三つ葉) 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 みかん缶	【ひな祭り】 ちらし寿司 清まし汁(ハクペン・貝割れ) 京がんもの煮物 フルーツミックス
間食					きみしぐれ	飲むヨーグルト	女雛
夕食					御飯 かき玉汁 鶏肉の甘辛炒め アスパラサラダ	御飯 清まし汁(豆腐・貝割れ) ブリの照り焼き れんこんの味噌炒め	御飯 卵スープ 豚肉の味噌焼き 小松菜と人参のソテー

栄養価	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	1468 kcal	エネルギー	1604 kcal	エネルギー	1461 kcal
	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	g	たんぱく質	57.1 g	たんぱく質	55.1 g	たんぱく質	50.1 g
	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	42.2 g	脂質	45.1 g	脂質	39.0 g
	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	7.6 g	食塩	8.5 g	食塩	8.6 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 3月10日
朝食	御飯 味噌汁(小松菜・揚げ) エビ玉あんかけ カリフラワーサラダ のり佃煮	御飯 味噌汁(さつまいも・絹さや) 野菜とひき肉の炒め物 納豆 桜大根	御飯 味噌汁(畑菜・玉ねぎ) 肉詰めいなりの含め煮 キャベツの和風和え 梅びしお	黒糖食パン チーズオムレツ いんげんサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) 湯葉がんもどきの煮物 温泉卵 しば漬け	御飯 味噌汁(小花麩・三つ葉) ウインナーソテー 花野菜の胡麻マヨ和え ふりかけ(しそ)	御飯 味噌汁(さつまいも・玉葱) サンマの蒲焼き 小松菜の生姜和え たいみそ
昼食	御飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) サバの塩焼き たたきオクラ パイン缶	御飯 清まし汁(小松菜・白玉麩) メヌケの野菜あんかけ 白菜とエノキの梅風味 オレンジ	御飯 味噌汁(白菜・白玉麩) サバの漬け焼き じゃが芋とコーンの煮物 りんご缶	御飯 中華スープ 豚肉の甘辛炒め 青菜の磯和え パイン缶 (選択)フルーツミックス (選択)バナナ	山菜ごはん 味噌汁(豆腐・ニラ) 赤魚の粕漬け焼き オクラとろろ みかん缶	御飯 豚汁 カレーの香味焼き きのこの煮浸し 白桃缶	御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ キウイ
間食	黒糖ムース	柔らかおかき	ぶどうジュース	コーヒー牛乳	カスタードケーキ	りんごジュース	いちご牛乳
夕食	御飯 コンソメスープ ロールキャベツ カニと青菜のソテー	御飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ) 豚肉の塩麴ソテー 金平ごぼう	御飯 清まし汁(茄子・ねぎ) 肉豆腐 豆とほうれん草のサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・三つ葉) サワラの胡麻焼き チキンサラダ	御飯 味噌汁(南瓜・いんげん) 鶏肉のねぎソース ピーマンソテー	御飯 清まし汁(なると・豆苗) 中華風卵焼き 大根としらすのサラダ	御飯 味噌汁(茄子・ねぎ) 豆腐とえびの旨煮 春巻き

栄養価	エネルギー	1393 kcal	1414 kcal	1554 kcal	1489 kcal	1527 kcal	1552 kcal	1650 kcal
	たんぱく質	48.9 g	55.3 g	52.7 g	57.6 g	63.8 g	52.6 g	52.6 g
	脂質	35.9 g	35.0 g	40.2 g	44.0 g	41.1 g	44.2 g	44.8 g
	食塩	8.2 g	8.8 g	8.7 g	6.5 g	8.9 g	8.9 g	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 3月17日
朝食	御飯 味噌汁(キャベツ・揚げ) 麩の卵とじ マカロニサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 五目豆 ほうれん草の胡麻和え ゆずみそ	御飯 味噌汁(小松菜・人参) ツナポテト 納豆 しその実	胚芽食パン ミネストローネ フレンチサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・絹さや) だし巻き卵 小松菜のベーコンソテー あみ佃煮	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 里芋のそぼろ煮 春菊のお浸し ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(小松菜・白玉麩) ツナと野菜の炒め物 カリフラワーサラダ のり佃煮
昼食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き もやしサラダ 洋梨缶	御飯 中華スープ 豚キムチ炒め 中華サラダ フルーツ杏仁	御飯 味噌汁(もやし・白玉麩) アジの南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 黄桃缶	十五穀ごはん 清まし汁(大根・葉) 鶏肉の味噌焼き 高野と茄子の含め煮 りんご缶 (選択)フルーツミックス (選択)バナナ	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 鮭のマスタード焼き 菜種和え パイン缶	御飯 かき玉汁 鶏肉のチャンチャン焼き ひじきサラダ 黄桃缶	御飯 清まし汁(ハッペン・三つ葉) カレイの柚庵焼き 金平れんこん 洋梨缶
間食	牛乳と卵のプリン	原宿ドッグ(チーズ)	オレンジジュース	飲むヨーグルト	スイスロール(バニラ)	豆乳(コーヒー)	気になる野菜(白ぶどう)
夕食	【そば打ち体験】 たぬきそば 牛肉とゴボウのしぐれ煮 くめん禁 御飯・味噌汁 卵とじ	御飯 味噌汁(厚揚げ・えのき) 白身魚のバター醤油焼き 豚と大根の炒め煮	御飯 清まし汁(里芋・三つ葉) 豆腐ステーキきのこあんかけ 鶏肉とゴボウの炒め煮	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) 白身魚のピカタ 五目ひじき	御飯 清まし汁(そうめん・貝割れ) 筑前煮 キュウリの三杯酢	御飯 味噌汁(キャベツ・ニラ) サバのおろし煮 ナスの揚げ浸し	御飯 味噌汁(大根・インゲン) 鶏肉の七味焼き じゃが芋の旨煮

栄養価	エネルギー	1531 kcal	1588 kcal	1503 kcal	1555 kcal	1523 kcal	1529 kcal	1533 kcal
	たんぱく質	53.8 g	59.9 g	56.0 g	64.9 g	57.9 g	58.9 g	55.6 g
	脂質	45.3 g	44.4 g	31.4 g	42.8 g	39.7 g	42.0 g	40.0 g
	食塩	7.2 g	7.6 g	8.6 g	8.4 g	8.9 g	7.8 g	8.8 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 3月24日
朝食	御飯 味噌汁(じゃが芋・揚げ) オムレツ キャベツのおかか和え ふりかけ(かつお)	御飯 味噌汁(小松菜・えのき) チクワの煮物 温泉卵 たいみそ	御飯 味噌汁(もやし・絹さや) 和風チャンプル 青菜の辛子和え ふりかけ(しそ)	キャロット食パン ウインナーのトマト煮 ブロッコリーサラダ ジョア(ストロベリー)	御飯 味噌汁(チンゲン菜・玉葱) 麩の卵とじ なめ茸おろし 梅びしお	御飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) さつま揚げの炒り煮 納豆 千切りたくあん	御飯 味噌汁(小松菜・麩) ツナ入りスクランブルエッグ キュウリのしそ風味和え たいみそ
昼食	御飯 はるさめスープ 麻婆豆腐 海老とブロッコリーのサラダ マンゴー缶	シーフードカレー コンソメスープ チキンサラダ 福神漬け フルーツミックス	御飯 味噌汁(なす・揚げ) 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のバター炒め みかん缶	たけのご御飯 味噌汁(大根・人参) カレーの梅煮 南瓜サラダ 黄桃缶 (選択) パイン缶 (選択) バナナ	御飯 味噌汁(豆腐・えのき) クリームコロッケ&メンチカツ 菜の花のホタテ風味 りんご缶	御飯 かき玉汁 白身魚の塩麹焼き 里芋のそぼろあん マンゴー缶	ちゃんぽん麺 海鮮シューマイ キウイ 〈めん禁〉 御飯・中華スープ 八宝菜
間食	抹茶ババロア	マドレーヌ	いちご牛乳	りんごジュース	バナナスペシャル	コーヒー牛乳	飲むヨーグルト
夕食	御飯 味噌汁(ほうれん草・玉葱) サワラのピリ辛焼き かぶの水晶煮	御飯 清まし汁(里芋・豆苗) ポークジンジャー チンゲン菜の煮浸し	御飯 清まし汁(小花麩・みつ葉) 鮭のきのこあんかけ 湯葉がんもどきの煮物	御飯 中華スープ 肉野菜炒め ほうれん草の炒め煮	御飯 清まし汁(カマボコ・みつ葉) サワラの西京焼き けんちん煮	御飯 味噌汁(根菜・厚揚げ) 肉団子のべっこう煮 ベーコンと野菜の炒め物	御飯 味噌汁(じゃが芋・葱) 赤魚の山椒焼き 五目豆

栄養価	エネルギー	1529 kcal	1645 kcal	1496 kcal	1481 kcal	1594 kcal	1569 kcal	1506 kcal
	たんぱく質	59.5 g	59.2 g	64.1 g	57.5 g	57.8 g	55.6 g	66.0 g
	脂質	37.6 g	44.4 g	34.3 g	37.1 g	40.7 g	40.1 g	32.6 g
	食塩	8.5 g	8.7 g	8.8 g	8.9 g	8.9 g	8.7 g	8.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	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 3月31日
朝食	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) 野菜つみれの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(さけ)	御飯 味噌汁(もやし・揚げ) 厚焼き卵 キャベツの和え物 ゆずみそ	御飯 味噌汁(南瓜・ねぎ) 豆腐のそぼろかけ もやしの生姜醤油和え ふりかけ(かつお)	食パン ポテトのカレー風味 ツナサラダ 牛乳	御飯 味噌汁(チンゲン菜・揚げ) 焼きチクワの甘辛煮 オクラの中華和え ふりかけ(のり玉)	御飯 味噌汁(小松菜・麩) 魚肉ソーセージと野菜のソテー 温泉卵 桜大根	御飯 味噌汁(里芋・大根葉) 京がんもの煮物 豆とほうれん草のサラダ ふりかけ(しそ)
昼食	御飯 清まし汁(なす・三つ葉) サバの味噌煮 炒り豆腐 洋梨缶	御飯 味噌汁(里芋・畑菜) 豚肉の五目炒め 春菊の胡麻和え 白桃缶	ハヤシライス コンソメスープ ミモザサラダ オレンジ	御飯 さつま汁 カジキの漬け焼き 大根と空豆の薄くず煮 黄桃缶 (選択)パイ缶 (選択)バナナ	御飯 卵スープ 和風ハンバーグ カリフラワーのホタテ風味 フルーツヨーグルト	十五穀ごはん 味噌汁(もやし・絹さや) 蒸し鶏のねぎ塩だれ 菜の花のおかか和え 黄桃缶	御飯 清まし汁(なす・貝割れ) サバの味噌焼き 根菜の炒め煮 パイ缶
間食	ピーチゼリー	吹雪まんじゅう	りんごジュース	いちご牛乳	スイスロール(コーヒー)	ぶどうジュース	豆乳(コーヒー)
夕食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの煮物	御飯 清まし汁(大根・葉) 鮭のチーズ焼き ベーコンと小松菜のソテー	御飯 味噌汁(玉葱・えのき) 千草焼き 里芋の粉節煮	御飯 清まし汁(ハパン・豆苗) 豚肉と玉葱の煮物 ピーナツ和え	御飯 味噌汁(キャベツ・ニラ) 白身魚のバター醤油焼き 切干大根の炒め煮	御飯 コンソメスープ 鮭のマヨコーン焼き 大根としらすのサラダ	御飯 味噌汁(かぶ・葉) 鶏肉の照り煮 ニラと卵の炒め物

栄養価	エネルギー	1478 kcal	1605 kcal	1566 kcal	1561 kcal	1508 kcal	1410 kcal	1604 kcal
	たんぱく質	58.3 g	65.2 g	58.5 g	64.9 g	52.2 g	59.7 g	65.0 g
	脂質	40.4 g	46.2 g	42.2 g	40.7 g	38.8 g	32.7 g	45.7 g
	食塩	8.4 g	8.6 g	8.8 g	7.5 g	8.9 g	8.5 g	8.6 g