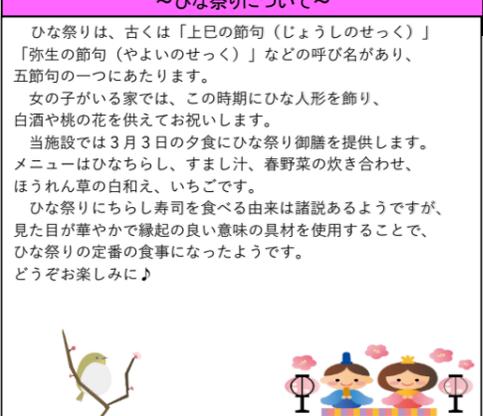


2019 年 3 月 予 定 献 立 表

	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 焼き豆腐と卵の煮物 白菜とツナの和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 温泉卵 大根の炒め煮 バナナ 牛乳	ご飯/パン オニオンスープ ポイルウインナー ポテトサラダ りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 スクランブルエッグ キャベツの胡麻和え バナナ 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン すまし汁 豆腐野菜ハンバーグ 青菜の柚子浸し みかん缶 牛乳	ご飯/パン ポトフ 海老サラダ バナナ 牛乳 ⑦えび	ご飯/パン すまし汁 チーズオムレツ 茄子のおかか煮 黄桃缶 牛乳	
昼食	ご飯 ほうれん草のスープ ポークチャップ さつまいもの煮 カリフラワーサラダ ダイゼリー (梨) ⑦かにかま	※選択食 ◎ご飯 ◎ぶどうパン ジュリエンスープ フィッシュ&チップス きのこ野菜のソテー チーズ入りサラダ ヨーグルト	※選択食 ◎きつねうどん ◎ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き 茄子とちくわの炒め煮 じゃこサラダ うぐいす豆 ⑦じゃこ	ご飯 コーンポタージュ 白身魚のピカタ ベーコンとれん根のソテー 青菜のわさび和え はちみつレモンゼリー	ご飯 野菜汁 鶏肉のから揚げ 南瓜煮 野菜サラダ のむヨーグルト	※選択食 ◎ミートソースパスタ ◎ご飯・鯉のムニエル・マトソース ごぼうスープ ほうれん草と卵のソテー 大根サラダ 洋なし缶	ガーリックライス わかめスープ チキンソテー スイートポテト風 ロールソーサラダ フルーツ入りヨーグルト	
夕食	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 かぶのそぼろ煮 胡瓜とえのきの甘酢和え りんご	ご飯 とろろ汁 鶏つくねバーグ 竹の子の煮物 青菜のお浸し みかん缶	ひなちらし すまし汁 春野菜の炊き合わせ ほうれん草の白和え いちご	ご飯 椎茸のスープ 回鍋肉 湯豆腐 いかのサラダ カットマンゴー	ご飯 味噌汁 鯖のレモン蒸し 豚肉と白菜の炒め物 いんげんのマヨ和え ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー焼き 五目ひじき煮 胡瓜と茗荷の酢の物 ダイゼリー (ぶどう) ⑦かにかま	ご飯 味噌汁 鯉のみぞれ煮 がんと野菜の煮物 白菜の磯和え キウイフルーツ	
エネルギー (kcal)	2251	2244	2186	2177	2265	2270	2313	
たんぱく質 (g)	84.8	85.1	81	82.9	81.3	83.8	85	
脂質 (g)	57.4	62	67.9	59.6	67.1	66.2	62.6	
	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	
朝食	ご飯/パン 味噌汁 もやしのソテー ほうれん草の辛子和え 納豆/りんご缶 牛乳	ご飯/パン すまし汁 卵焼き 青菜のソテー バナナ 牛乳	ご飯/パン クリームシチュー かにかまサラダ 黄桃缶 牛乳 ⑦かにかま	ご飯/パン すまし汁 炒り豆腐 いんげんの辛し和え バナナ 牛乳	ご飯/パン ほうれん草のスープ チキンボール煮 シーザーサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 車麩の卵とじ 胡瓜のマヨ和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン たまごスープ ウインナーといんげんの炒め物 大根とじゃこのサラダ バナナ 牛乳 ⑦じゃこ	
昼食	ご飯 春雨スープ 鯖のチリソースかけ かぶと椎茸の含め煮 パンパンジー 杏仁豆腐	三色丼 赤だし ふきと油揚げの煮付け ブロッコリーのおかか和え りんごジュース ♪手作りおやつ♪	※選択食 ◎ちゃんぽん ◎ご飯・小松菜のスープ・豚肉の中華炒め ◎ご飯・鶏肉の煮物 もやしの中華和え キウイフルーツ ⑦いか	ご飯 味噌汁 鯖の煮付け 南瓜のそぼろ煮 青菜のお浸し ミックスフルーツ	ご飯 野菜スープ 焼肉 切干大根の煮付け 菜の花のお浸し ダイゼリー (りんご)	※選択食 ◎けんちんうどん ◎ご飯・けんちん汁・赤魚の煮付け 白菜の炒め物 和風サラダ 洋なし缶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌焼き さつまいものバター煮 ほうれん草のささみの和え物 りんご缶	
夕食	ご飯 かきたま汁 豚肉の生姜焼き 里芋の田楽 パスタサラダ カットパン	ご飯 トマトスープ 鮭のオリーブオイル焼き ジャーマンポテト コンソメサラダ 洋なし缶	ご飯 味噌汁 鯉の黄金焼き セロリの炒め物 ほうれん草の胡麻和え ダイゼリー (みかん)	チャーハン ザーサイスープ 中華風卵焼き 茄子の揚げたし トマトのサラダ ヤクルト	ご飯 野菜スープ 鯖のムニエル にんじんとしりしり あんぱんのサラダ みかん缶	ご飯 鶏肉の南蛮漬け かぶとキャベツのスープ煮 春菊の胡麻和え ヨーグルト ⑦えび	※選択食 ◎ご飯 味噌汁 ◎揚げ豆腐 ◎鯉のチーズ焼き チャプチェ 帆立と胡瓜の酢の物 いちごゼリー ⑦帆立	
エネルギー (kcal)	2259	2356	2175	2273	2220	2214	2391	
たんぱく質 (g)	84.8	83.6	83.7	82.3	84.5	83.7	83.4	
脂質 (g)	61.8	65.9	56	66.2	61.2	67.8	66.5	
	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	
朝食	ご飯/パン とろろ汁 はんぺんの煮物 ブロッコリーのマヨ和え みかん缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ハムエッグ 大根の金平 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 鯉の塩焼き キャベツの和え物 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン ポークビーンズ パンパンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ふくさ焼き 茄子の炒め物 バナナ 牛乳	ご飯/パン なめこ汁 野菜つみれの煮物 きのこ青菜の柚子浸し りんご缶 牛乳	ご飯/パン とろろ汁 大根のスープ オムレツ グリーンサラダ 洋なし缶 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 鯖の照り焼き 炒り鶏 白菜の昆布和え ダイゼリー (ぶどう)	ご飯 すまし汁 牛血 厚揚げの生姜煮 青菜のおかか和え オレンジ	※選択食 ◎ナポリタン ◎ご飯・鶏肉のレモンソース 野菜スープ マッシュポテト トマトとレタスのサラダ 野菜ジュース	きのこご飯 味噌汁 豚肉の香味焼き かぶの柚子炊き いんげんの胡麻和え 洋なし缶	ご飯 ポタージュ えびかつ もやしのカレーソテー ブロッコリーのサラダ ダイゼリー (ぶどう) ⑦えび	※選択食 ◎タンメン ◎ご飯・中華風スープ・豚肉とキャベツの炒め物 春巻き ツナのサラダ ジョア	ご飯 味噌汁 鯉の香味蒸し 肉じゃが キャベツと海老の和え物 バナナ ⑦えび	
夕食	チキンカレー コンソメスープ 海老と野菜のソテー ハムサラダ ジョア ⑦えび	ご飯 わかめスープ 鯖の中華あんかけ しゅうまい 春雨サラダ ダイゼリー (梨)	ご飯 味噌汁 ひき肉のハンバーグ ふきの炒り煮 胡瓜の和風和え りんご缶	ご飯 すまし汁 鯉の照り煮 ほうれん草のバター炒め フレンチサラダ フルーツ入りヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 焼き豆腐の生姜煮 青菜の辛子和え キウイフルーツ ⑦もずく	ご飯 かきたま汁 鯖の南部焼き ぜんまいの炒め煮 めかぶ和え みかん缶	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 れん根と豚肉の炒り煮 青菜のナムル 杏仁豆腐 ⑦わんたん	
エネルギー (kcal)	2349	2252	2470	2196	2247	2144	2152	
たんぱく質 (g)	83.4	85.2	82.3	81.6	81.8	82.5	84	
脂質 (g)	69.4	63.6	68.4	61.2	64.6	57.9	54.3	
	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	
朝食	ご飯/パン すまし汁 ウインナーのソテー 小松菜の煮浸し バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 がんもの煮付け 二色和え 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 ベーコン巻きエッグ マセドアンサラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン オクラのスープ ミートボールと白菜のトマト煮 ブロッコリーの炒め物 りんご缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 チキンオムレツ いんげんの昆布和え バナナ 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 五目煮付け 小松菜の和え物 バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 ちくわ焼き 目玉焼き ちくわと野菜のサラダ 洋なし缶 牛乳	
昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 南瓜のいとこ煮 セロリのサラダ ヨーグルト	ご飯 きのこ汁 鯖のから揚げ かぶの海老とそぼろあん 菜の花和え ダイゼリー (りんご) ⑦えび	※選択食 ◎カレーうどん ◎ご飯・すまし汁・タンドリーチキン ふきの炒り煮 青菜の胡麻和え プリン	ご飯 味噌汁 五目蒸し卵 銀あん 大根煮 わかめサラダ のむヨーグルト	ご飯 鶏肉のクリーム煮 茄子のそぼろあんかけ 盛り合わせサラダ 洋なし缶	※選択食 ◎ベベロンチーノ ◎ご飯・鯉のムニエル かきたまスープ チキンナゲット 角切りサラダ 黄桃缶	ご飯 赤だし とんかつ 里芋といかの煮物 かまぼこと菜の花のお浸し オレンジ ⑦いか	
夕食	ご飯 ポテトのスープ 鯖のクリームソース 青菜ともやしのソテー マカロニサラダ キウイフルーツ ⑦かにかま	ご飯 中華風コンソメスープ 豚肉の細切り炒め 揚げ茄子 中華サラダ カットマンゴー	ご飯 おでん 五目金平 即席漬け 金時豆	ご飯 スープ 豚肉のにんにくソース さつまいもの甘煮 青梗菜と木耳の和え物 ミックスフルーツ	きつねご飯 すまし汁 鯖の西京焼き キャベツソテー ねぎめた ダイゼリー (みかん) ⑦いか	ご飯 ビーフンスープ 青椒肉絲 かぶの煮付け 中華風サラダ ヨーグルト	※選択食 ◎ご飯・赤魚の照り焼き ◎鶏そぼろ丼 大豆入り野菜スープ ごぼうの胡麻風味炒め チキンサラダ りんご缶	
エネルギー (kcal)	2225	2212	2197	2302	2198	2267	2155	
たんぱく質 (g)	83.4	82.6	82.4	81.6	81.3	82.8	84.2	
脂質 (g)	56.3	60.1	64.8	63.1	61.4	69	52.1	
朝食	ご飯/パン かぶのスープ ソーセージのチーズ焼き 花野菜サラダ バナナ 牛乳	ご飯/パン すまし汁 さつまいもの炒め物 卵サラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯/パン 味噌汁 トマトオムレツ ほうれん草の煮浸し りんご缶 牛乳	<div style="text-align: center;">  <p>【3月の予定】 3日 (日) ひな祭り 夕食にひなちらしを提供します。 9日 (土) 手作りおやつ 間食にカラフルパバロアを提供します。 17日 (日) 誕生日会 間食にケーキを提供します。どうぞお楽しみに♪</p> </div>			<div style="text-align: center;">  <p>ひな祭りは、古くは「上巳の節句 (じょうしのせつく)」 「弥生の節句 (やよいのせつく)」などの呼び名があり、 五節句の一つにあたります。 女の子がいる家では、この時期にひな人形を飾り、 白酒や桃の花を供えてお祝いをします。 当施設では3月3日の夕食にひな祭り御膳を提供します。 メニューはひなちらし、すまし汁、春野菜の炊き合わせ、 ほうれん草の白和え、いちごです。 ひな祭りにちらし寿司を食べる由来は諸説あるようですが、 見た目が華やかで縁起の良い意味の具材を使用することで、 ひな祭りの定番の食事になったようです。 どうぞお楽しみに♪</p> </div>	
昼食	ご飯 すまし汁 鯖のちゃんちゃん焼き 揚げだし豆腐 ひじき和え ダイゼリー (ぶどう)	ご飯 冬瓜のスープ 煮豚 春雨のソテー 三色野菜のおかか和え フルーツ入りヨーグルト ⑦かにかま						
夕食	ご飯 味噌汁 鶏肉の和風煮 春野菜の炒り煮 胡瓜とわかめの酢の物 カットマンゴー ⑦しらす	ご飯 かぼちゃのポタージュ 白身魚のきのこソース 温野菜 トマトと胡瓜のサラダ 洋なし缶						
エネルギー (kcal)	2224	2280	2225	14日 (木) に、つばさきユニットで出張調理を行います♪ メニューは「チョコレートパフェ」です。			3月平均	
たんぱく質 (g)	85.8	81.8	86.5	3月土日祝日の検食当番は「こまちユニット」です。			エネルギー (kcal)	2248
脂質 (g)	62.1	61.2	61.6				たんぱく質 (g)	83.3
							脂質 (g)	62.6