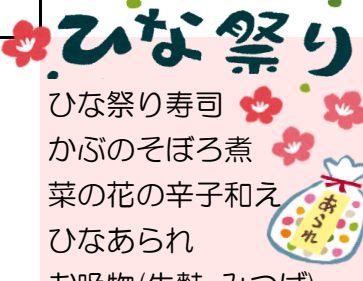


2023年3月通常献立表

※事業所によってはおやつを提供があります。
※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	ご飯 ウイナーソー カレーの和風和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 大根のゆず醤油和え たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 和風スラップ レッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 浅漬(きゅうり) みそ汁(もやし・わか) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和え のり佃煮 みそ汁(ほうれん草・うずまき麩) 牛乳
昼	春のたまご丼 ほうれん草のピリッと和え フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花麩)	ご飯 さばの生姜煮 付)牛蒡・わか キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	 ひな祭り ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え ひなあられ お吸物(生麩・みつば)		ご飯 あじの味噌醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ 菜の花のくるみ和え フルーツ缶(黄桃) お吸物(卵・貝割)
夕	ご飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ・花人参 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ピリマ 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	ご飯 豆腐ハンバーグ カレーソース 付)いんげん・人参グラッセ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 キノコのガーリック 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ふくさ焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ缶(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	ご飯 牛肉の味噌炒め 付)人参きんぴら さつま芋と昆布の煮物 白菜のおかか和え フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)
	1565kcal	1529kcal	1591kcal	1570kcal	1642kcal	1526kcal	1658kcal
たんぱく質	60.3g	62.9g	57.3g	63.2g	67.1g	64.3g	65.8g
脂質	45g	36.3g	34.2g	42.3g	42.8g	32.3g	47.3g
炭水化物	242.9g	249.6g	274.5g	242.9g	256.3g	260.2g	250.3g
食塩	7.7g	7.3g	8g	7.3g	7.5g	6.4g	7.1g

	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	ご飯 とりつくね 付)ブロッコリー 長芋とろろ 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	ご飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	ご飯 卵とし カリフラワーサラダ 金時豆 みそ汁(畑菜・おつゆ麴) 牛乳	ご飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え あみえび佃煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	ご飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 おろしとしらすのお浸し 金山寺みそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳	ご飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおかか みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳
昼	◆お楽しみメニュー◆ ネギトロ丼 白菜の煮浸し 桃ゼリー 茶碗蒸し 	牛丼 温泉卵 キャベツのサラダ みそ汁(しろな・油揚げ)	ご飯 さばの味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(とろろ・貝割)	ご飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター炒め フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・きぬさや)	ご飯 あじの煮付け 付)畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) みそ汁(玉葱・わかめ)	ご飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイナップル) みそ汁(もやし・かぶ葉)	ご飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うすまき麴)
タ	ご飯 黄金かれいの照り煮 付)かぶ・花人参 卵の花 畑菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(洋梨)	ご飯 豚肉のごま醤油焼き 付)ピーマン 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) 高菜漬け	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(パイナップル) フルーツ缶(黄桃)	ご飯 さわらの香味焼き 付)うまい菜 なすの煮浸し いんげんのピーマン和え フルーツ缶(黄桃)	ご飯 回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚の焼き浸し 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 チーズインハンバーグデミソース 付)ケール野菜 アスパラガステー フルーツ(キウイ) 人参サラダ
	I補給 - 1630kcal	I補給 - 1671kcal	I補給 - 1592kcal	I補給 - 1623kcal	I補給 - 1609kcal	I補給 - 1547kcal	I補給 - 1594kcal
	蛋白質 73.1 g	蛋白質 75.9 g	蛋白質 64.4 g	蛋白質 66.9 g	蛋白質 70.5 g	蛋白質 69 g	蛋白質 58.5 g
	脂質 35.1 g	脂質 51.3 g	脂質 41 g	脂質 44.7 g	脂質 46.5 g	脂質 33.8 g	脂質 41.7 g
	炭水化物 263.9 g	炭水化物 236.9 g	炭水化物 255.6 g	炭水化物 249.3 g	炭水化物 240.5 g	炭水化物 251.6 g	炭水化物 254.9 g
	食塩 7.3 g	食塩 6.9 g	食塩 6.4 g	食塩 7.4 g	食塩 7.4 g	食塩 7.7 g	食塩 7.5 g

	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ご飯 にしんの梅煮 かひわーのごま醤油和え たいみそ みそ汁(うまい菜・えのき) 牛乳	ご飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし みそ汁(畑菜・うずまき麴) 牛乳	ご飯 がんもと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え うめびしお みそ汁(えのき・白菜) 牛乳	ご飯 豆腐チャップル ブロッコリーのポソ酢和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・きぬさや) 牛乳
昼	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・わか)	えびピラフ グリンチン 付)パスタ・スナッポ・インドウ かひわーサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ パソポキサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・小松菜)	◆松花堂弁当◆ あさりご飯 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 菜の花の錦糸和え いちご(スカイベリー) お吸物(花麴・みつば)	ご飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チゲソ菜ともやしのナムル フルーツ(メロン) 中華スープ(春雨・椎茸)
夕	ご飯 たらのフライ リス) 付)スナッポ・インドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)	ご飯 松風焼き 付)いんげん ぜんまい煮 ブロッコリーとわかめのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりのゆかり和え	ご飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きゅうらぶき	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)カラ れんこんの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚のソテー たれ) 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 鶏肉の香味焼き 付)畑菜 きんぴらごぼう フルーツ缶(黄桃) もずく酢
	I補給 - 1609kcal	I補給 - 1607kcal	I補給 - 1513kcal	I補給 - 1538kcal	I補給 - 1587kcal	I補給 - 1478kcal	I補給 - 1479kcal
	蛋白質 58.3g	蛋白質 72.9g	蛋白質 65.1g	蛋白質 71g	蛋白質 68.8g	蛋白質 60.2g	蛋白質 63.2g
	脂質 41.4g	脂質 37.7g	脂質 33.5g	脂質 40.3g	脂質 35.5g	脂質 34.2g	脂質 35.1g
	炭水化物 260.2g	炭水化物 254.3g	炭水化物 247.9g	炭水化物 236.2g	炭水化物 256.7g	炭水化物 245.7g	炭水化物 239g
	食塩 7.2g	食塩 6.9g	食塩 8g	食塩 6.7g	食塩 7.4g	食塩 7.4g	食塩 7g

	22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		26日(日)		27日(月)		28日(火)	
朝	ご飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳		ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳		ご飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し たいみそ みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 牛乳		ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・カキ) 牛乳		ご飯 納豆 大根と豚肉の煮物 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(畑菜・うずまさ麩) 牛乳		ご飯 ウイナーソーテー 白菜の香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳		ご飯 一口がんもの煮物 青菜とツの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・カキ) 牛乳	
	ご飯 銀だら照り焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(油揚げ・カキ)		鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)		ご飯 赤魚の生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとカニカマのごま醤油和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)		二色丼 なすの炒め物 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)		ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・かぶ葉)		ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)		五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)	
	ご飯 豚肉とピーマンのオニオンソース炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) 浅漬(きゅうり)		ご飯 太刀魚のみりん焼き 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)		ご飯 豚肉のみそ炒め 付)ピーマン えび焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)		ご飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(ミックスフルーツ) 人参サラダ		ご飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)オクラ・花人参 チゲソウ菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮		ご飯 ミートローフ ソース 付)ポテト・人参グラッセ ピーマンソーテー フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいこん)		ご飯 マトウダイの山椒焼き 付)スナップエンドウ 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え	
	I補給 -	1659kcal	I補給 -	1634kcal	I補給 -	1574kcal	I補給 -	1552kcal	I補給 -	1590kcal	I補給 -	1644kcal	I補給 -	1534kcal
	蛋白質	63.1 g	蛋白質	63 g	蛋白質	66.7 g	蛋白質	59.2 g	蛋白質	69.5 g	蛋白質	58.4 g	蛋白質	69.1 g
	脂質	47.1 g	脂質	46.8 g	脂質	37.5 g	脂質	39.7 g	脂質	39.1 g	脂質	50.6 g	脂質	34.6 g
	炭水化物	251.5 g	炭水化物	252.5 g	炭水化物	251.6 g	炭水化物	249.8 g	炭水化物	250.6 g	炭水化物	250.9 g	炭水化物	244.8 g
	食塩	7.1 g	食塩	8.2 g	食塩	6.3 g	食塩	7.6 g	食塩	6.5 g	食塩	7.1 g	食塩	8.3 g

	29日(水)	30日(木)	31日(金)				
朝	ご飯 鮭の塩焼き 付)昆布豆 しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・わか) 牛乳	ご飯 炒り豆腐 チゲソ菜のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	ご飯 スクソフ ルエッ カリフラワーの味噌サラダ かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麴) 牛乳				
昼	ご飯 ライニ種盛り リ-ス 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麴)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 付)ふき・花人参 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・みつば)	にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)わか 白菜のゆかり和え フルーツ缶(ミックス)				
タ	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)	ご飯 牛肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 さばの七味焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬け(キャベツ)				
	I補け - 1636kcal	I補け - 1518kcal	I補け - 1602kcal	I補け - kcal	I補け - kcal	I補け - kcal	I補け - kcal
	蛋白質 59.5 g	蛋白質 62.1 g	蛋白質 62.9 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 38.2 g	脂質 37.7 g	脂質 46.8 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 271.8 g	炭水化物 245.5 g	炭水化物 246.2 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 7.5 g	食塩 7.1 g	食塩 7.4 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g

