

2023年3月献立表(朝パン食)

※昼夕は通常献立と同様です。

	01日(水)	02日(木)	03日(金)	04日(土)	05日(日)	06日(月)	07日(火)
朝	バターロール ウイナーソー カリフラワーの和風和え ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)グリン野菜 和え ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン ハムとポトフのソー 大根のゆず醤油和え ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)スナップエンドウ 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(こゆず) 牛乳	食パン フィッシュソーの炒め物 青菜サラダ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ササミと野菜のソー かき揚げとゆりのドレッシング ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン なすのミートソース煮 ほうれん草のサラダ ジャム フルーツ缶(ぶどう) 牛乳
昼	春のたまご丼 ほうれん草のピラフ和え 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・かぼ 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)	ご飯 ほっけのみりん焼き 付)小松菜 肉じゃが フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)
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)ピラフ 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 付け合わせ 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 和風のカレーライス 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)
	1人分 1563kcal 蛋白質 59.2g 脂質 53.7g 炭水化物 221.2g 食塩 7.2g	1人分 1539kcal 蛋白質 62.5g 脂質 42.8g 炭水化物 235.6g 食塩 7.4g	1人分 1543kcal 蛋白質 53.8g 脂質 41.6g 炭水化物 247.2g 食塩 7.7g	1人分 1590kcal 蛋白質 63.6g 脂質 52.2g 炭水化物 222.6g 食塩 7.2g	1人分 1633kcal 蛋白質 58.7g 脂質 52.5g 炭水化物 238.4g 食塩 7.3g	1人分 1510kcal 蛋白質 58.9g 脂質 41.3g 炭水化物 238g 食塩 5.8g	1人分 1593kcal 蛋白質 63g 脂質 51.9g 炭水化物 225.2g 食塩 6.8g

	08日(水)	09日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)	13日(月)	14日(火)
朝	黒糖ロール おしるし 付)ブロッコリー ポテトサラダ ジャム フルーツ缶(黄桃) 牛乳	食パン うたけい 菜の花のサラダ ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ミートボール 付)チゲソ菜 ジャム フルーツ缶(みかん) 牛乳	食パン ウインナーとかぶのポトフ 付けとブロッコリーのサラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン ベーコンソテー 付)スナップエンドウ ドレッシング和え ジャム フルーツ(キウイ) 牛乳	食パン 豆乳チャウダー ジャム フルーツ缶(ミックス) 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) 鶏肉と大根のオリーブ炒め 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・うずまき麴)
夕	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 鶏肉のチキンプ焼 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) ピーナッツ	ご飯 さわらの香味焼き 付)うまい菜 なすの煮浸し いんげんのピーナッツ和え 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タス 付)グリーン野菜 アスパラソテー フルーツ(キウイ) 人参サラダ
	1660kcal	1675kcal	1574kcal	1593kcal	1616kcal	1569kcal	1649kcal
蛋白質	68g	74.3g	60g	64.2g	67.3g	65.9g	60g
脂質	47.9g	59.8g	52.7g	53.1g	55.5g	45.4g	55.6g
炭水化物	245.6g	218g	226.6g	223g	223.5g	231.1g	234.4g
食塩	7g	6.6g	5.9g	7.2g	7.1g	7.1g	7.5g

	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	20日(月)	21日(火)
朝	ミルクロー 青菜とウイナーのソッパ炒め かりん粉サラダ ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン かにかま入りふんわり卵 小松菜のドレッシング和え ジャム フルーツ缶(白桃) 牛乳	食パン はんぺんチーズのせ焼き 付)しろな さつま芋のサラダ ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳	食パン 野菜炒め 卵サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳	食パン クリームチーズ ジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳	食パン ジャーマンポテト 青菜とキノコのサラダ ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン ミートボール 付)きぬさや ブロッコリーのサラダ ジャム フルーチェ(ぶどう) 牛乳
昼	ポークカレー コーンスープ 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・わかめ)	えびピラフ グリンパ 付)パスタ・スープ・インドウ かりん粉サラダ 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 パンプキンサラダ 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 フルーツ(スカイベリー) お吸物(花麩・みつば)	ご飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チゲソウ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 付)スナップエンドウ・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 ブロッコリーとキノコのサラダ 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) きょうろぎ	ご飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 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 赤魚の照り 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
	1636kcal	1616kcal	1547kcal	1571kcal	1604kcal	1487kcal	1458kcal
蛋白質	54.7g	70.4g	65.9g	64.6g	62.8g	60.3g	60.6g
脂質	52.3g	47.6g	37.9g	54.8g	50.1g	41.7g	42.3g
炭水化物	244.2g	234.1g	242.2g	213.7g	233.4g	227.6g	217.8g
食塩	7.2g	6.6g	7.8g	7.1g	7.5g	7g	6.4g

	22日(水)		23日(木)		24日(金)		25日(土)		26日(日)		27日(月)		28日(火)	
朝	コーヒーロール スクラブ レッグ 白菜サラダ ジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳		食パン 野菜と豆のミートソース煮 ジャム フルーツ缶(ミックス) 牛乳		食パン 鶏肉のクリーム煮 ジャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳		食パン けんちん汁 付)小松菜 ジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳		食パン ホット 畑菜サラダ ジャム フルーツ缶(いちご) 牛乳		食パン ウィンナーソーセージ 白菜の香味和え アプリコットジャム フルーツ缶(マンゴー) 牛乳		食パン けんちん汁 付)グリーン野菜 けんちん汁のドレッシング和え いちごジャム フルーツ(メロン) 牛乳	
昼	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・わかめ)		鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め物 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 ブロッコリーとカマのゴマ醤油和え 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 南瓜のゴマ和え 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)	
夕	ご飯 豚肉とピーマンのオリーブオイル炒め かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) 浅漬け(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(しば漬け)		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(バナナ) 人参サラダ		ご飯 白身魚のねぎ醤油焼き 付)オクラ・花人参 けんちん汁の炒め物 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 ピーマンソース フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だれ)		ご飯 マリナーの山椒焼き 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 -		1660kcal	I補給 -		1605kcal	I補給 -		1666kcal	I補給 -		1586kcal	I補給 -		1576kcal
蛋白質		57.1 g	蛋白質		60.1 g	蛋白質		70.1 g	蛋白質		57.5 g	蛋白質		64.5 g
脂質		59.4 g	脂質		52.9 g	脂質		52.2 g	脂質		50.7 g	脂質		48.5 g
炭水化物		229.2 g	炭水化物		231.3 g	炭水化物		233.3 g	炭水化物		231.6 g	炭水化物		231 g
食塩		6.1 g	食塩		7.8 g	食塩		6.3 g	食塩		7.3 g	食塩		6.4 g
I補給 -		1576kcal	I補給 -		1583kcal	I補給 -		1480kcal	I補給 -		1583kcal	I補給 -		1583kcal
蛋白質		55.8 g	蛋白質		55.8 g	蛋白質		55.8 g	蛋白質		55.8 g	蛋白質		55.8 g
脂質		51.2 g	脂質		51.2 g	脂質		51.2 g	脂質		51.2 g	脂質		51.2 g
炭水化物		234.2 g	炭水化物		234.2 g	炭水化物		234.2 g	炭水化物		234.2 g	炭水化物		234.2 g
食塩		6.7 g	食塩		6.7 g	食塩		6.7 g	食塩		6.7 g	食塩		6.7 g

	29日(水)	30日(木)	31日(金)				
朝	バターロール 鮭のムニエル 付)かぼちゃグラッセ しろなサラダ ブルーベリージャム フルーツ缶(パイナップル) 牛乳	食パン 洋風卵焼き 付)ブロッコリー チンゲン菜のサラダ アプリコットジャム フルーツ缶(りんご) 牛乳	食パン スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ いちごジャム フルーツ缶(洋梨) 牛乳				
昼	ご飯 万葉二種盛り ろし 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補給 - 1646kcal	I補給 - 1483kcal	I補給 - 1536kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal	I補給 - kcal
	蛋白質 55.7 g	蛋白質 60.2 g	蛋白質 58.3 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	脂質 44.1 g	脂質 42.5 g	脂質 48.8 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g	脂質 g
	炭水化物 262.2 g	炭水化物 225.1 g	炭水化物 227.3 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g	炭水化物 g
	食塩 6.7 g	食塩 7.1 g	食塩 7 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g	食塩 g

