3月 メニュー表

特養・ショートステイ

	1（金）	2（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁　牛乳 454 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ　牛乳 421 kcal
朝食	◎パン 食パン 白菜クリーム煮 ジャム コンソメスープ　牛乳 374 kcal	 kcal
昼食	五目そば しゅうまい ごぼうサラダ フルーツ 512 kcal	ご飯 肉野菜炒め 里芋の旨煮 もやしのナムル 中華スープ 545 kcal
間食	ブドウゼリー 54 kcal	抹茶まんじゅう 107 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のオニオンソース付）いんげん さつま芋の旨煮 味噌汁 543 kcal	ご飯 カレイ煮付 付）揚げ茄子 大根サラダ 味噌汁 456 kcal

	3（日）	4（月）	5（火）	6（水）	7（木）	8（金）	9（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ のり佃煮 味噌汁　牛乳 448 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラの炒め物 梅干し 味噌汁　牛乳 442 kcal	◎基本メニュー ご飯 つくねの煮つけ たいみそ 味噌汁　牛乳 473 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋のコンソメ煮 ふりかけ 味噌汁　牛乳 433 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵のオイスター炒め のり佃煮 味噌汁　牛乳 477 kcal	◎基本メニュー ロールパン・クロワッサン 洋風卵とじ マーガリン 南瓜ポタージュ　牛乳 491 kcal
朝食	◎パン 食パン スクランブルエッグ マーガリン コンソメスープ　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ジャム コンソメスープ　牛乳 359 kcal	◎パン 食パン アスパラ炒め物 マーガリン コンソメスープ　牛乳 406 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン つくねの煮つけ ジャム コンソメスープ　牛乳 434 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン じゃが芋のコンソメ煮 ジャム コンソメスープ　牛乳 409 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 卵オイスター炒め ジャム コンソメスープ　牛乳 440 kcal	kcal
昼食	ちらし寿司 若竹おかか煮 菜の花とトマト辛子和え すまし汁 484 kcal	菜飯 メンチカツ軟）ハンバーグ 付）キャベツ 大根の旨煮 胡瓜の酢の物 味噌汁 571 kcal	ビビンバ丼 じゃが芋の煮物 中華スープ 杏仁フルーツ 565 kcal	ご飯 鯖の味噌煮軟）赤魚味噌煮 付）ねぎ こんにゃくの炒り煮 青菜の錦糸和え すまし汁 488 kcal	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め エビシュウマイ 春雨サラダ 中華スープ 571 kcal	焼きそば ツナサラダ フルーツポンチ 中華スープ 532 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付）大葉 れんこんの旨煮 胡瓜の和え物 味噌汁 459 kcal
間食	三色花ゼリー 45 kcal	プリン 74 kcal	紅茶ケーキ 65 kcal	栗しぐれ2ケ 74 kcal	ロールケーキ 85 kcal	りんごゼリー 52 kcal	バームクーヘン 102 kcal
夕食	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付）白菜ソテー グリーンサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal	ご飯 ほっけみりん焼き 付）青菜のおかか和え れんこん炒めもの すまし汁 432 kcal	ご飯 はちみつ鶏 付）カリフラワー梅和え 茄子の煮付 味噌汁 469 kcal	ご飯 スパニッシュオムレツ 付）ブロッコリー和え物 金平ごぼう すまし汁 492 kcal	ご飯 ホキのかば焼き 付）菜の花の和え物 がんも煮つけ 味噌汁 438 kcal	ご飯 鶏肉のこってり煮 付）ブロッコリー胡麻和え 糸昆布煮 味噌汁 492 kcal	ご飯 豚肉の土佐炒め ひじきの彩りサラダ すまし汁 496 kcal

	１０（日）	１１（月）	１２（火）	１３（水）	１４（木）	１５（金）	１６（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ ふりかけ 味噌汁　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 420 kcal	◎基本メニュー ご飯 海老の団子煮 のり佃煮 味噌汁　牛乳 422 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ 梅干し 味噌汁　牛乳 447 kcal	◎基本メニュー ご飯 炒り卵 たいみそ 味噌汁　牛乳 478 kcal	◎基本メニュー ご飯 茄子のケチャップ煮 ふりかけ 味噌汁　牛乳 411 kcal	◎基本メニュー ご飯 卵とじ のり佃煮 味噌汁　牛乳 464 kcal	◎基本メニュー 食パン オムレツ ジャム コーンスープ　牛乳 419 kcal
朝食	◎パン ロールパン・クロワッサン ハムエッグ ジャム コンソメスープ　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 395 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 海老の団子煮 ジャム コンソメスープ　牛乳 394 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン ポトフ ジャム コンソメスープ　牛乳 420 kcal	◎パン ロールパン・クロワッサン 炒り卵 マーガリン コンソメスープ　牛乳 473 kcal	◎パン 食パン 茄子のケチャップ煮 ジャム コンソメスープ　牛乳 335 kcal	◎パン 食パン 卵とじ ジャム コンソメスープ　牛乳 375 kcal	kcal
昼食	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 付）ブロッコリー 高野豆腐煮 青菜のピーナツ和え 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 533 kcal	中華飯 ツナじゃが 春雨の中華サラダ スープ 542 kcal	ご飯 白身魚たらこマヨ焼 付）いんげん ブロッコリーとベーコン煮 エビサラダ コーンスープ 541 kcal	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き 付）ブロッコリー 切干大根のごま炒め もずく酢 味噌汁 527 kcal	チキンカレーライス ミモザサラダ フルーツポンチ 626 kcal	たぬききしめん 里芋の旨煮 オクラの和え物 フルーツ 442 kcal	ご飯 豚肉はるさめ 角麩煮 ほうれん草白和え 味噌汁 577 kcal
間食	いちごサンドケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 122 kcal	パインゼリー 38 kcal	田舎饅頭 106 kcal	フルーチェ 42 kcal	マンゴプリン 37 kcal	黒糖ケーキ 122 kcal	クッキー 91 kcal
夕食	ご飯 ホキごまだれがらめ 付）もやしのナムル 茄子の味噌煮 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal	ご飯 炒り鶏 豆腐サラダ 味噌汁 526 kcal	ご飯 豚肉と大根の甘辛煮 ピーマンの塩炒め すまし汁 468 kcal	ご飯 さわらの生姜焼き 付）玉ねぎの炒めもの がんもと青菜の煮浸し すまし汁 484 kcal	ご飯 豆腐と海老の旨煮 ツナサラダ 味噌汁 452 kcal	ご飯 カレイの甘酢あんかけ 厚揚げの甘辛煮 味噌汁 508 kcal	ご飯 鶏肉のしそ焼き 付）キャベツのお浸し じゃが芋の金平 味噌汁 486 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。

	１７（日）	１８（月）	１９（火）	２０（水）	２１（木）	２２（金）	２３（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 白菜のクリーム煮 ふりかけ 味噌汁　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 476 kcal	◎基本メニュー ご飯 アスパラソテー のり佃煮 味噌汁　牛乳 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ 梅干し 味噌汁　牛乳 479 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁　牛乳 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 ポトフ ふりかけ 味噌汁　牛乳 431 kcal	◎基本メニュー ご飯 カニとブロッコリーの炒り卵 のり佃煮 味噌汁　牛乳 497 kcal	◎基本メニュー ロールパン２ケ オムレツ ジャム 南瓜ポタージュ　牛乳 453 kcal
	◎パン 食パン 白菜のクリーム煮 マーガリン コンソメスープ　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 433 kcal	◎パン 食パン アスパラソテー ジャム コンソメスープ　牛乳 371 kcal	◎パン ロールパン２ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ　牛乳 451 kcal	◎パン ロールパン２ケ ハムエッグ ジャム コンソメスープ　牛乳 413 kcal	◎パン ロールパン２ケ ポトフ マーガリン コンソメスープ　牛乳 440 kcal	◎パン ロールパン２ケ カニとブロッコリーの炒り卵 ジャム コンソメスープ　牛乳 468 kcal	kcal
昼食	ご飯 白身魚マスタードパン粉焼 付）ブロッコリー じゃが芋の洋風煮 シーザー風サラダ コンソメスープ 528 kcal	他人丼 じゃが芋煮つけ 胡瓜の塩昆布和え すまし汁 528 kcal	ご飯 鯖の照り焼き軟）鱈 付）甘酢生姜 大豆とこんにゃく煮 大根のごま酢和え 味噌汁 500 kcal	ご飯 春野菜の三色丼 肉団子の旨煮 もずくスープ あわせるゼリー 523 kcal	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 付）ブロッコリー れんこんの金平 胡瓜の酢の物 すまし汁 534 kcal	醤油ラーメン しゅうまい 白菜の柚香和え フルーツ 488 kcal	ご飯 豚肉の五目炒め がんもの煮つけ 青菜のおろし和え 味噌汁 549 kcal
間食	ストロベリーゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 40 kcal	大島饅頭 107 kcal	ココアムース 76 kcal	ロールケーキ 102 kcal	ドーナツ 71 kcal	バニラムース 75 kcal	バームロール 68 kcal
夕食	ご飯 豚とろろ 胡瓜とツナの和え物 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal	ご飯 鶏肉の山椒焼き 付）いんげん梅和え ひじき煮 味噌汁 470 kcal	ご飯 豚肉とごぼうの炒り煮 もやしの中華炒め かきたま汁 506 kcal	ご飯 アジの生姜煮 付）金平れんこん 長いものお浸し 味噌汁 452 kcal	ご飯 ふくさ焼き 付）茄子 糸昆布煮 味噌汁 499 kcal	ご飯 ハンバーグ 付）キャベツ えび団子煮 味噌汁 487 kcal	ご飯 豆腐の味噌かけ 付）ししとうがらし キャベツ炒め すまし汁 482 kcal

	２４（日）	２５（月）	２６（火）	２７（水）	２８（木）	２９（金）	３０（土）
朝食	◎基本メニュー ご飯 スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal	◎基本メニュー ご飯 ミートボール のり佃煮 味噌汁　牛乳 453 kcal	◎基本メニュー ご飯 じゃが芋の洋風煮 梅干し 味噌汁　牛乳 463 kcal	◎基本メニュー ご飯 ハムエッグ たいみそ 味噌汁　牛乳 451 kcal	◎基本メニュー ご飯 えび団子煮 ふりかけ 味噌汁　牛乳 423 kcal	◎基本メニュー ご飯 白菜クリーム煮 のり佃煮 味噌汁　牛乳 445 kcal	◎基本メニュー 食パン スクランブルエッグ マーガリン コーンスープ　牛乳 500 kcal
	◎パン ロールパン２ケ スクランブルエッグ ジャム コンソメスープ　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal	◎パン 食パン ミートボール ジャム コンソメスープ　牛乳 373 kcal	◎パン 食パン じゃが芋の洋風煮 ジャム コンソメスープ　牛乳 381 kcal	◎パン 食パン ハムエッグ ジャム コンソメスープ　牛乳 360 kcal	◎パン 食パン えび団子煮 マーガリン コンソメスープ　牛乳 381 kcal	◎パン 食パン 白菜クリーム煮 ジャム コンソメスープ　牛乳 365 kcal	kcal
昼食	ご飯 鶏肉のレモン焼き 付）ブロッコリー 南瓜のいとこ煮 トマトサラダ 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal	ご飯 鱈の磯辺揚軟）鱈磯辺焼 付）キャベツ 青菜とエビの中華煮 茄子のごま和え すまし汁 525 kcal	ご飯 鶏肉のねぎ塩のせ 付）ブロッコリー 野菜あんかけ炒め 長いも梅和え 味噌汁 507 kcal	炊込みご飯 鯖塩焼き軟）ほっけ焼 付）大根おろし ひじき煮物 カリフラワーサラダ 味噌汁 515 kcal	ハヤシライス エビサラダ フルーツポンチ 570 kcal	山菜そば しゅうまい 青菜のお浸し フルーツ 422 kcal	ご飯 鶏肉の照焼 付）ブロッコリー ごぼう炒め 菜の花の辛し和え すまし汁 475 kcal
間食	オレンジゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ 41 kcal	プリン ｴﾈﾙｷﾞｰ 74 kcal	抹茶饅頭 107 kcal	ロールケーキ 102 kcal	ブルーベリーゼリー 30 kcal	レモンケーキ 102 kcal	イチゴムース 75 kcal
夕食	ご飯 ホキのチーズ焼き 付）オクラおかか和え 里芋の旨煮 すまし汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal	ご飯 鶏肉のおろしかけ 付）いんげんソテー 焼き豆腐の煮物 味噌汁 504 kcal	ご飯 赤魚粕漬焼き 付）茄子・ししとう 南瓜の煮物 すまし汁 449 kcal	ご飯 鶏肉のカレー焼き 付）粉吹き芋 キャベツとピーマン炒め すまし汁 479 kcal	ご飯 ぎせい豆腐 付）里芋 春雨の中華和え 味噌汁 508 kcal	ご飯 肉じゃが 茄子の味噌炒め すまし汁 559 kcal	ご飯 赤魚のみぞれ煮 付）レンコン金平 里芋のずんだ和え 味噌汁 482 kcal

	３１（日）
朝食	◎基本メニュー ご飯 洋風卵とじ ふりかけ 味噌汁　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 481 kcal
	◎パン 食パン 洋風卵とじ ジャム コンソメスープ　牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ 392 kcal
昼食	中華飯 角麩煮 いんげんの生姜和え 中華スープ ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal
間食	黒糖ケーキ ｴﾈﾙｷﾞｰ 87 kcal
夕食	ご飯 肉豆腐 さつま芋の炒め煮 味噌汁 ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal

献立は食材の仕入れにより変更することがあります。あらかじめご了承ください。