



# 今月のお楽しみメニュー

2022年3月



## ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



## ハヤシライス

ハヤシライスは、温めてご飯にかけてください。



## 他人丼

他人丼は、温めてご飯にかけてください。



## 高野の和風麻婆丼

高野の和風マーボー丼は、温めてご飯にかけてください。



## カレー南蛮そば

※通常みそ汁付きを注文されている方の、みそ汁は付きません

そばは、お好みの固さに茹でてください。つゆは200ccの水で希釈し、温めた具と混ぜ、そばにかけてください。



## ビーフシチュー

※通常みそ汁付きを注文されている方の、みそ汁は付きません

ビーフシチューは、湯煎か鍋に入れて温めてください。じゃがいもは、温めてシチューにのせてください

## 鮭ご飯

鮭ご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

## 山菜ご飯

通常の水加減にだし汁を1人20g(1人0.5合計算)入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて下さい。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

## 2022年3月度 献立表(普通食)

	1387	51.7	32.8	218.9	5.7
平均	1387	51.7	32.8	218.9	5.7

		日					月					火 1日					水 2日					木 3日					金 4日					土 5日				
		1387	47.6	26.2	238.0	6.8	1349	58.8	26.9	215.4	5.9	1513	59.5	41.1	224.2	6.5	1420	56.4	38.3	216.7	4.7	1357	50.2	24.6	225.9	5.6										
朝食	基本食						ご飯 たらこスパゲッティ 水菜のナムル					ご飯 深川煮 酢の物					ご飯 じゃが芋のミートソース焼き 人参の白和え					ご飯 キャベツと豆のトマト煮 にら卵炒め					ご飯 鶏肉と玉ねぎの旨煮 カリフラワーとツナのサワー漬け									
	昼食						ご飯 豚肉の塩麹生姜焼き 付け合わせ 里芋の海苔まぶし 菜の花パスタ					ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 焼き豆腐の肉味噌かけ キャベツとじゃが芋の炒め物					散らし寿司 チキンのマスタード焼き 付け合わせ プチデザート					鮭ご飯 洋風卵焼き 付け合わせ たらこマカロニ れんこんとごぼうの煮しめ					ご飯 さわらの梅かつお焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 華風春雨炒め									
	夕食						ご飯 鶏団子の中華あん 根菜のごま煮 白菜とハムのサラダ					ご飯 鶏肉の炊き合わせ ひじきの煮物 青菜のじゃこ和え					ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ 若竹煮 インゲンのごまマヨネーズ					ご飯 肉じゃが 厚揚げのおろし煮 菜の花のピーナッツ和え					ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 桜エビと小松菜の焼きそば 人参とハムのマスタードマヨ和え									
		6日					7日					8日					9日					10日					11日					12日				
		1373	50.7	35.5	215.7	5.5	1439	48.7	37.8	213.4	4.8	1400	50.1	32.6	222.8	6.1	1355	50.6	31.4	216.6	5.2	1298	52.3	25.1	213.4	5.9	1547	55.6	39.9	231.9	6.2	1380	52.6	29.5	221.0	6.1
朝食	基本食	ご飯 キャベツのスープ煮 ほうれん草のバターソテー					ご飯 切干大根高菜和え エリンギのたらこ炒め					ご飯 白菜と厚揚げの中華炒め おくらと昆布和え					ご飯 目玉焼き ほうれん草のゆず和え					ご飯 白菜の炒め煮 きゅうりもみ					ご飯 カスレ(フランス煮込み料理) もやしと豆苗のお浸し					ご飯 もやしのチャンプルー ふきの土佐煮				
	昼食	ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 さつま芋の塩麹煮 なすのひき肉炒め					ご飯 太刀魚のハーブ焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 根菜の味噌煮					ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 大学芋風 なすの炒め					ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ きのこの炒め煮 かぼちゃの三色金平					ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 じゃが芋の煮付け 厚揚げとチンゲン菜の炒め物					ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ バナナ					ご飯 鶏団子のスープ煮 青梗菜とベーコンの炒め煮 春雨サラダ				
	夕食	ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ ひじきとツナ炒め モロヘイヤソテー					ご飯 チキンのケチャップ炒め 信田巻 鮭としらたきのごま炒め					ご飯 たらの甘酢あん エビとトマトのスパゲッティ カリフラワーと卵のサラダ					ご飯 豚と野菜の味噌炒め 里芋の煮っころがし こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め					ご飯 ほきの磯部焼き 付け合わせ 麩のふわふわ野菜炒め ブロッコリーの白和え					ご飯 鶏肉と野菜炒め物 巾着煮 穴子の酢の物					ご飯 メバルの西京焼き 付け合わせ 大豆と鶏の煮物 なすの梅和え				
		13日					14日					15日					16日					17日					18日					19日				

## 2022年3月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1387	51.7	32.8	218.9	5.7

		日 13日					月 14日					火 15日					水 16日					木 17日					金 18日					土 19日						
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩		
朝食	基本食	1348	48.3	34.2	217.4	5.7	1377	56.0	32.4	217.9	5.8	1338	50.4	31.0	214.5	5.8	1263	48.6	21.4	217.9	5.8	1410	52.0	36.1	221.2	6.2	1499	57.4	40.6	221.4	5.7	1321	55.5	23.0	208.7	5.0		
	基本食	ご飯 じゃが芋と切干の煮物 きゅうりと油あげのなます	ご飯 青菜の炒め物 糸こんにゃくとツナの金平	ご飯 ピーマンのソテー シルバーサラダ	ご飯 菜の花パスタ めかぶの酢の物	ご飯 れん根の炒め煮 じゃことピーマン炒め	ご飯 あさりのトマトパスタ ひじき豆	ご飯 たけのこの金平 かにかまの酢の物																														
昼食	基本食	1348	48.3	34.2	217.4	5.7	1377	56.0	32.4	217.9	5.8	1338	50.4	31.0	214.5	5.8	1263	48.6	21.4	217.9	5.8	1410	52.0	36.1	221.2	6.2	1499	57.4	40.6	221.4	5.7	1321	55.5	23.0	208.7	5.0		
	基本食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ わかめと白菜の生姜炒め 野菜のクリーム煮	ご飯 他人丼 炊き合わせ オレンジ	ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ 白菜と水菜の煮浸し 大根の炒め煮	ご飯 豚肉の五目うま煮 粉ふきいものチーズ風味 野菜とさつま揚げの炒め物	ご飯 山菜ご飯 さばのカレームニエル 付け合わせ かぼちゃサラダ キャベツの白味噌炒め	ご飯 高野の和風麻婆丼 じゃが芋のフレーク煮 切干大根のサラダ	ご飯 たららの香草焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 小松菜と豚肉の甘辛煮																														
夕食	基本食	1348	48.3	34.2	217.4	5.7	1377	56.0	32.4	217.9	5.8	1338	50.4	31.0	214.5	5.8	1263	48.6	21.4	217.9	5.8	1410	52.0	36.1	221.2	6.2	1499	57.4	40.6	221.4	5.7	1321	55.5	23.0	208.7	5.0		
	基本食	ご飯 豚肉のトマト煮 竹輪とたけのこ煮 あさりとにらの炒め物	ご飯 クロメヌケの照り焼き 付け合わせ マカロニサラダ ひじきごま	ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ ごぼうサラダ きのこ絹さや炒め	ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 真砂炒め きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 豚の生姜焼き 付け合わせ がんと白菜の煮物 磯辺和え	ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ 里芋のグラタン風 いんげんのごま和え	ご飯 鶏肉生姜炒め ミニおでん ほうれん草のお浸し																														
		20日					21日					22日					23日					24日					25日					26日						
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩		
朝食	基本食	1355	52.0	37.1	201.7	5.0	1345	48.9	31.1	222.5	5.4	1501	60.8	43.6	204.1	9.3	1351	46.0	32.9	216.5	4.5	1345	49.2	33.8	209.3	4.3	1290	50.7	24.4	214.5	6.2	1298	47.6	28.1	215.9	4.7		
	基本食	ご飯 菜の花と豚のピリ辛炒め カリフラワーのカレー炒め	ご飯 キャベツとさつま揚げの炒め物 菜種和え	ご飯 スクランブルエッグ アスパラマヨ和え	ご飯 白菜の炒め煮 もやしのソテー	ご飯 豚肉のポン酢炒め なめこみぞれ和え	ご飯 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え ブロッコリーとかにかま炒め	ご飯 高野と大根の煮物 大葉の酢の物																														
昼食	基本食	1355	52.0	37.1	201.7	5.0	1345	48.9	31.1	222.5	5.4	1501	60.8	43.6	204.1	9.3	1351	46.0	32.9	216.5	4.5	1345	49.2	33.8	209.3	4.3	1290	50.7	24.4	214.5	6.2	1298	47.6	28.1	215.9	4.7		
	基本食	ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ ひじきときのこの煮物 鶏ともやしの中華風炒め	ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ さつま芋とあげの煮物 チャブチェ風	カレー南蛮そば エビと菜の花の炒め物 厚揚げとピーマンの甘辛炒め	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 さつま芋のピリ辛そぼろ キャベツとめかぶおかかかか和え	ご飯 豚肉のポン酢炒め なめこみぞれ和え	ご飯 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え ブロッコリーとかにかま炒め	ご飯 高野と大根の煮物 大葉の酢の物																														
夕食	基本食	1355	52.0	37.1	201.7	5.0	1345	48.9	31.1	222.5	5.4	1501	60.8	43.6	204.1	9.3	1351	46.0	32.9	216.5	4.5	1345	49.2	33.8	209.3	4.3	1290	50.7	24.4	214.5	6.2	1298	47.6	28.1	215.9	4.7		
	基本食	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 大根とウィンナーの甘辛炒め グリーンピースのバターソテー	ご飯 切干の卵焼き ごぼうの甘辛煮 あさりの酢の物	ご飯 豚肉のおろし煮 エビ団子のキムチチゲ れんこんの塩麴炒め	ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ きのこじゃが芋のソテー 茄子のピリ辛ひたし	ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ ひじきの白和え にら卵炒め	ご飯 厚揚げのオイスター炒め 里芋の白煮 ふきの金平	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ きのこサラダ いんげんオリーブ油煮																														
		27日					28日					29日					30日					31日																

## 2022年3月度 献立表(普通食)

	1食分 - (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
平均	1387	51.7	32.8	218.9	5.7

		日 27日					月 28日					火 29日					水 30日					木 31日					金		土	
		1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	1食分 -	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩				
朝食	基本食	1394	51.8	34.0	222.4	4.6	1337	49.4	31.7	215.7	5.3	1379	40.3	29.3	239.9	5.1	1693	49.5	50.4	245.9	5.9	1334	54.4	31.4	204.7	6.7				
		ご飯 ポークビーンズ 洋風切りれん根					ご飯 麩とツナの炒め物 酢の物					ご飯 根菜のたらこ煮 菜の花の辛子和え					ご飯 小松菜の炒め物 人参金平					ご飯 高野のみぞれ煮 ピーマンのコンソメ炒め								
昼食	基本食	ご飯 クロメヌケの西京焼き 付け合わせ ごぼうとツナの炒め煮 豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め					ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ 彩りビーフン ぜんまいと揚げの煮物					ご飯 ブルコギ風(韓国風すき焼き) さつま芋のレモン煮 白菜と春雨炒め					ご飯 ビーフシチュー スイートポテトサラダ バナナ					ご飯 鶏肉のつけ焼き 付け合わせ 炒り豆腐 豚肉となめこ和え								
夕食	基本食	ご飯 チンジャオロース 塩麹かぼちゃの煮物 えのきとしらたきの炒め煮					ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 付け合わせ 切干大根煮 なすのオランダ煮					ご飯 肉団子の酢豚風 スパゲッティサラダ ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め					ご飯 鶏肉ガーリック炒め じゃが芋とツナのクリーム煮 酢の物					ご飯 赤魚の蒸し煮 イタリア風ツナサラダ 玉ねぎときのこ炒め物								