



今月のお楽しみメニュー

2023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。



高野と鶏の そばろ丼

高野と鶏のそばろ丼は、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。



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、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。



豚肉と ごぼう甘辛丼

豚肉とごぼう甘辛丼は、温めてご飯にかけてください。

鮭のまぜご飯

鮭のまぜご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

炊き込みご飯（五目）

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。

2023年3月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1325	49.9	30.7	5.4

		日				月				火				水 1日				木 2日				金 3日				土 4日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食													ご飯 青梗菜の炒め煮 さつまいもの白和え				ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 なすのオランダ煮				ご飯 けんちん煮 インゲンのごまマヨネーズ				ご飯 れんこんとごぼうの煮しめ 菜の花のピーナッツ和え			
	昼食													ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ 白菜とあさりの煮びたし 大根とツナの炒め物				ご飯 肉豆腐 粉ふきいものチーズ風味 スパサラダ				散らし寿司 若竹煮 プリン				鮭のまぜご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ ほうれん草の炒め物 キャベツと豆のトマト煮			
	夕食													ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 付け合わせ ポークビーンズ 水菜のナムル				ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 高野の卵とじ 酢の物				ご飯 鶏肉ガーリック炒め ブロッコリーの玉子焼き 人参サラダ				ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ たらこマカロニ 人参と鶏ミンチの卵とじ			
		5日				6日				7日				8日				9日				10日				11日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	ご飯 いんげんの炒め煮 人参の白和え				ご飯 目玉焼き モロヘイヤソテー				ご飯 根菜の味噌煮 明太炒り豆腐				ご飯 白菜の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ				ご飯 きのこの炒め煮 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め				ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 カリフラワーの生姜炒め				ご飯 なすときのこの炒め物 海藻和え			
	昼食	ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 桜エビと小松菜の焼きそば				ご飯 厚揚げと白菜の煮物 里芋の海苔まぶし ツナサラダ				ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ きのこサラダ かぼちゃの三色金平				ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー(オレンジ)				ご飯 さわらの生姜醤油焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 切干大根のサラダ				ご飯 和風焼肉 海鮮シュウマイ おから入りポテトサラダ				ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め カスレ(フランス煮込み料理)			
	夕食	ご飯 豚肉の五目うま煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬				ご飯 鮭の幽庵焼き 付け合わせ キャベツの浅漬 ほうれん草のバターソテー				ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 青菜のからし和え				ご飯 クロメヌケの西京焼き 付け合わせ 大学芋風 おくらと昆布のゴマ和え				ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ かぼちゃとつくねのあっさり煮 わかめの生姜酢				ご飯 擬製豆腐 竹の子と豚肉の味噌バター炒め なめこみぞれ和え				ご飯 鶏肉のあっさり煮 ぜんまいの炒め煮 もやしと豆苗のお浸し			
		12日				13日				14日				15日				16日				17日				18日			

2023年3月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1325	49.9	30.7	5.4

		日 12日				月 13日				火 14日				水 15日				木 16日				金 17日				土 18日			
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
朝食	基本食	1347	48.5	40.1	5.8	1312	49.0	27.1	5.3	1299	58.0	34.5	6.5	1318	45.6	30.3	5.8	1295	51.1	27.7	4.7	1266	46.1	23.8	5.7	1378	60.9	30.9	6.3
	基本食	ご飯 ひじきの五目煮 なすの梅和え	ご飯 野菜のクリーム煮 あさりと菜の花のサラダ	ご飯 洋風炒り豆腐 おくらのわさび和え	ご飯 大根の炒め煮 きのこ絹さや炒め	ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 きゅうりとちくわのおかか和え	ご飯 キャベツとにらの炒め物 菜の花ときのこのお浸し	ご飯 じゃが芋のフレーク煮 いんげんのごま和え																					
昼食	基本食	1324	51.4	34.6	4.6	1353	49.7	39.0	4.5	1378	52.0	35.3	5.3	1360	54.1	35.3	5.8	1295	39.7	28.9	4.9	1454	58.7	38.5	8.6	1316	51.0	26.3	4.9
	基本食	ご飯 鶏のねぎ生姜焼き 付け合わせ 巾着煮 もやしのチャンプルー	ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ ごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と切干の煮物	炊き込みご飯 豚肉ときのこのさっと煮 厚揚げのくず煮 青菜と卵の炒め物	ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ ピーマンのソテー ごぼうサラダ	ご飯 高野と鶏のそぼろ丼 真砂炒め 菜の花パスタ	ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ れん根の炒め煮 クリーム煮	ご飯 他人丼 里芋のグラタン風 あさりのトマトパスタ																					
夕食	基本食	1324	51.4	34.6	4.6	1353	49.7	39.0	4.5	1378	52.0	35.3	5.3	1360	54.1	35.3	5.8	1295	39.7	28.9	4.9	1454	58.7	38.5	8.6	1316	51.0	26.3	4.9
	基本食	ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ キャベツのゴマダレサラダ ふきの土佐煮	ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め ほっくりかぼちゃ きゅうりと油あげのなます	ご飯 さばの焼き浸し 付け合わせ 豚キムチ炒め 山菜の和え物	ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ 白菜と水菜の煮浸し シルバーサラダ	ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 人参とおくらのサラダ	ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 がんもと野菜の炊き合わせ ほうれん草のゆず和え	ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ 蒸し鶏とキャベツのごまサラダ ひじき豆																					
		19日				20日				21日				22日				23日				24日				25日			
朝食	基本食	1324	51.4	34.6	4.6	1353	49.7	39.0	4.5	1378	52.0	35.3	5.3	1360	54.1	35.3	5.8	1295	39.7	28.9	4.9	1454	58.7	38.5	8.6	1316	51.0	26.3	4.9
	基本食	ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 菜種和え	ご飯 ひじきときのこの煮物 あさりの酢の物	ご飯 チャプチェ風 おかか和え	ご飯 厚揚げとピーマン炒め れん根の梅和え	ご飯 かぼちゃとしらたきの煮物 茄子のピリ辛ひたし	ご飯 豆乳シチュー にら卵炒め	ご飯 マセドアンサラダ ふきの金平																					
昼食	基本食	1324	51.4	34.6	4.6	1353	49.7	39.0	4.5	1378	52.0	35.3	5.3	1360	54.1	35.3	5.8	1295	39.7	28.9	4.9	1454	58.7	38.5	8.6	1316	51.0	26.3	4.9
	基本食	ご飯 たらのカレークリーム煮 付け合わせ たけのこの金平 ベーコンと茄子のトマト炒め	ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め 菜の花と豚のピリ辛炒め	ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ キャベツとさつま揚げの炒め物 ごぼう煮物	ご飯 豚肉のケチャップ炒め エビ団子のキムチチゲ 青梗菜と鶏のミルク煮	ご飯 おでん きのこじゃが芋のソテー けんちん炒め	カレー南蛮そば 里芋の味噌かけ ひじきの白和え	ご飯 クロメヌケの照り焼き 付け合わせ 切干大根高菜和え 炒り鶏																					
夕食	基本食	1324	51.4	34.6	4.6	1353	49.7	39.0	4.5	1378	52.0	35.3	5.3	1360	54.1	35.3	5.8	1295	39.7	28.9	4.9	1454	58.7	38.5	8.6	1316	51.0	26.3	4.9
	基本食	ご飯 鶏肉のハーブ焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 かにかまの酢の物	ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ ポテトサラダ カリフラワーのカレー炒め	ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ さつま芋とあげの煮物 ポン酢和え	ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 菜の花の炒め物 サラダ漬け	ご飯 鶏肉の焼き南蛮 キャベツとめかぶおかか和え もやしのソテー	ご飯 さわらと巾着の煮合せ ほうれん草とひき肉ソテー 酢の物	ご飯 みそ豚 付け合わせ さつま芋のそぼろあん 枝豆と竹輪の玉子とじ																					
		26日				27日				28日				29日				30日				31日							

2023年3月度 献立表(普通食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	1325	49.9	30.7	5.4

		日 26日				月 27日				火 28日				水 29日				木 30日				金 31日				土	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩		
朝食	基本食	1291	45.8	30.6	4.8	1369	53.5	24.6	6.9	1326	49.7	29.6	5.8	1338	50.8	27.6	5.2	1362	54.0	30.1	5.3	1271	53.3	25.0	5.0		
		ご飯 ごぼうとひき肉の金平風 いんげんのくるみ和え	ご飯 ごぼうとツナの炒め煮 菜果なます	ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 春雨のごまダレ	ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め	ご飯 豚と竹の子の煮物 酢の物	ご飯 小松菜と干しエビの煮浸し 玉ねぎときのこの炒め物																				
昼食	基本食	1291	45.8	30.6	4.8	1369	53.5	24.6	6.9	1326	49.7	29.6	5.8	1338	50.8	27.6	5.2	1362	54.0	30.1	5.3	1271	53.3	25.0	5.0		
		ご飯 酢豚風 豆腐のふわふわ枝豆 高野と大根の煮物	ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ もやしと竹輪カレー炒め しらたきと豚の甘辛炒め	ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 切干大根煮 麩とツナの炒め物	ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ スパゲッティサラダ 根菜のたらこ煮	ご飯 豚肉とごぼう甘辛丼 じゃが芋の煮付け 小松菜の炒め物	ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 イタリア風ツナサラダ 高野の卵とじ																				
夕食	基本食	1291	45.8	30.6	4.8	1369	53.5	24.6	6.9	1326	49.7	29.6	5.8	1338	50.8	27.6	5.2	1362	54.0	30.1	5.3	1271	53.3	25.0	5.0		
		ご飯 切干の玉子焼き 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え なすとピーマンのみそ炒め	ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ さつま芋の肉じゃが風 えのきの生姜和え	ご飯 赤魚と豆腐の煮付け 彩りピーマン かに風味サラダ	ご飯 豚肉の和風おろし 付け合わせ さつま芋のレモン煮 菜の花の辛子和え	ご飯 かれない磯辺焼き 付け合わせ スイートポテトサラダ 人参金平	ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め ミニロールキャベツ カリフラワーゆかり和え																				