



# 3月献立表（普通食・昼食）



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (木)</b></p> <p>ご飯 豚の煮合わせ キャベツとさつま揚げの炒め物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 酢の物 漬物</p> <p>I単位 - 603 kcal      脂質 20.5 g たんぱく質 24 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>2 (金)</b></p> <p>ご飯 さわらの山椒焼き 青菜の煮浸し 豆腐とゆで卵のグラタン 青梗菜のごまおほか 漬物</p> <p>I単位 - 526 kcal      脂質 11.6 g たんぱく質 24.7 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>3 (土)</b> </p> <p>鮭ご飯 厚揚げのオイスター炒め たらこスパゲッティ じゃがいもと竹輪の煮物 キャベツの梅おほか 漬物</p> <p>I単位 - 515 kcal      脂質 10.7 g たんぱく質 22.4 g      食塩 2.8 g</p>	<p><b>4 (日)</b></p> <p>ご飯 ぶりの甘酢漬け いんげんの炒め煮 けんちん煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>I単位 - 546 kcal      脂質 15.5 g たんぱく質 23.4 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>5 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 大根の塩麹金平 チャウダー 海藻和え 漬物</p> <p>I単位 - 593 kcal      脂質 18.2 g たんぱく質 22.8 g      食塩 2.4 g</p>
<p><b>6 (火)</b></p> <p>ご飯 鮭の西京焼き 彩りピーマン 昆布と切干の炒め煮 人参のサラダ 漬物</p> <p>I単位 - 583 kcal      脂質 18.6 g たんぱく質 21.9 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>7 (水)</b></p> <p>ご飯 オムレツクリームソース チリコンカン 大根のかにあんかけ あさりの酢の物 漬物</p> <p>I単位 - 501 kcal      脂質 9.6 g たんぱく質 18.6 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>8 (木)</b> <b>花粉症予防献立</b></p> <p>ご飯 牛肉と菜の花の塩麹炒め れんこんの中華金平 えび団子のスープ煮 さつま芋の白和え 漬物</p> <p>I単位 - 617 kcal      脂質 22.8 g たんぱく質 18.3 g      食塩 2.7 g</p> <p><b>れんこんは炎症を抑える働きや喉の痛みや鼻水などを抑える働きもある</b> <b>タンニン抗酸化作用のあるポリフェノールも豊富に含まれています。</b></p>		<p><b>9 (金)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き 青菜の煮浸し じゃが芋とベーコンのソテー 酢の物 漬物</p> <p>I単位 - 603 kcal      脂質 21.5 g たんぱく質 22.5 g      食塩 2.3 g</p>
<p><b>10 (土)</b></p> <p>ご飯 ホキの揚げ煮 かぼちゃのバター焼き ごぼうとツナの金平風 いんげんのごま和え 漬物</p> <p>I単位 - 539 kcal      脂質 12.7 g たんぱく質 19.5 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>11 (日)</b></p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 春雨の酢の物 信田巻 ふきのじゃこ煮 漬物</p> <p>I単位 - 538 kcal      脂質 13 g たんぱく質 21.8 g      食塩 2.7 g</p>	<p><b>12 (月) 13 (火) 14 (水)</b></p> <p>今月の企画メニュー①</p> <p><b>ハヤシライス &amp; ポテトサラダ</b></p>		<p><b>12 (月)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグきこり風 かにとチンゲン菜の玉子とし クリーム煮 きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <p>I単位 - 613 kcal      脂質 18.5 g たんぱく質 22.9 g      食塩 2.8 g</p>
<p><b>14 (水)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の柚子こしょう照り焼き 青梗菜とベーコンの炒め煮 ポークビーンズ シルバーサラダ 漬物</p> <p>I単位 - 619 kcal      脂質 22.8 g たんぱく質 23.4 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>15 (木)</b></p> <p>ご飯  ほっけのちゃんちゃん焼き風 厚揚げのおろし煮 野菜とさつま揚げの炒め物 人参とおくらのサラダ 漬物</p> <p>I単位 - 524 kcal      脂質 13.9 g たんぱく質 22.8 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>16 (金)</b></p> <p>ご飯 肉団子の煮物 サラダマカロニ 大豆とカリフラワーコンソメ煮 じゃことピーマン炒め 漬物</p> <p>I単位 - 525 kcal      脂質 9.1 g たんぱく質 20.9 g      食塩 3 g</p>	<p><b>倉敷雛めぐり 2/24 (土) ~ 3/11 (日)</b></p> <p>倉敷の五つの地区がお雛さま一色になります。</p> <p>倉敷・児島・玉島 [船穂・真備]・水島</p>	

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。



下記の栄養価には、1食160g（エネルギー260kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

**17 (土)**


ご飯  
チンジャオロース  
青菜とあさりの煮びたし  
煮合わせ  
酢の物  
漬物



1食160g - 541 kcal  
たんぱく質 22g 脂質 14.4g 食塩 2.5g

**18 (日)**


ご飯  
たららのバター醤油焼き  
青菜の磯和え  
高野とえびの卵とし  
豆苗とベーコン炒め  
漬物



1食160g - 519 kcal  
たんぱく質 25.9g 脂質 9.9g 食塩 2.4g

**19 (月) 貧血予防献立**

ご飯  
チキンソテーデミソース  
ひじきとツナ炒め  
炊き合わせ  
あさりと菜の花のサラダ  
漬物




1食160g - 536 kcal  
たんぱく質 21.6g 脂質 12.4g 食塩 2.3g

高齢者は食事の量が少なくなりがちでエネルギーやたんぱく質鉄分が不足します。肉や魚のたんぱく質から鉄分を取るようにしましょう。ひじきやあさりも鉄分が多くあります。

**20 (火)**


山菜と桜えびの炊き込みご飯  
千草焼き  
大根とじゃこの煮浸し  
華風春雨炒め  
なすの胡麻和え  
漬物



1食160g - 575 kcal  
たんぱく質 22.1g 脂質 16.5g 食塩 3.8g

**21 (水)**

お放生  
ご飯  
さばの焼き南蛮  
五目煮豆  
かぼちゃの三色金平  
ささみの柚子こしょうポン酢  
漬物



1食160g - 537 kcal  
たんぱく質 25.1g 脂質 13.6g 食塩 2.3g


**22 (木)**

ご飯  
八宝菜  
青しそ和え  
さつまいのピリ辛そぼろ  
もやしのソテー  
漬物

1食160g - 560 kcal  
たんぱく質 19.8g 脂質 16.5g 食塩 2.5g

**23 (金) 高血圧予防献立**

ご飯  
白身魚のカレー揚げ  
さつまいのジャーマンポテト  
マーボーキャベツ  
酢の物  
漬物



1食160g - 550 kcal  
たんぱく質 20.6g 脂質 12.3g 食塩 2.2g

カレー味や、マーボー風などバラエティーに富んだ味付になっており、薄味でも飽きの来ない献立になっております。

**24 (土)**

ご飯  
鶏のねぎ生姜焼き  
マカロニフレンチサラダ  
大根の照り煮  
きのこ絹さや炒め  
漬物

1食160g - 533 kcal  
たんぱく質 20.2g 脂質 15.2g 食塩 2.3g

**25 (日) 糖尿病予防献立**

ご飯  
赤魚と豆腐の煮付け  
いんげんの香味炒め  
白菜と春雨炒め  
ブロッコリーのごまマヨネーズ和え  
漬物



1食160g - 505 kcal  
たんぱく質 21.2g 脂質 10.8g 食塩 2.5g

低カロリーの赤魚を煮付けにしたり春雨でかさを増やしたり低カロリーでも満足して頂ける工夫をしています。

**26 (月)**

ご飯  
和風焼肉  
きのこほうれん草の和風スパゲッティ  
エビ団子のキムチチゲ  
わかめサラダ  
漬物

1食160g - 594 kcal  
たんぱく質 24.4g 脂質 30.3g 食塩 3g

**27 (火)**

ご飯  
カレーのゴマ焼き  
豆と野菜の炒め煮  
さつまいと昆布の煮付け  
揚げ茄子のポン酢かけ  
漬物



1食160g - 570 kcal  
たんぱく質 22.2g 脂質 13.3g 食塩 3g

**28 (水) 29 (木) 30 (金)**

今月の企画メニュー②  
カレー南蛮  
そば  
& マドレーヌ



**28 (水)**


ご飯  
おでん  
ジャーマンポテト  
インゲンと豚の味噌炒め  
酢の物  
漬物



1食160g - 513 kcal  
たんぱく質 18.1g 脂質 11.7g 食塩 2.7g

**29 (木)**

ご飯  
たららのトマトソース  
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え  
菜の花と豚のピリ辛炒め  
人参金平  
漬物



1食160g - 552 kcal  
たんぱく質 26.3g 脂質 14g 食塩 2.2g

**30 (金)**

ご飯  
鶏のレモンバジル照り焼き  
かぼちゃサラダ  
煮合わせ  
昆布とさつまいの炒め煮  
漬物

1食160g - 602 kcal  
たんぱく質 22.3g 脂質 19g 食塩 2.3g

**31 (土)**

ご飯  
さばの味噌焼き  
ふきと豚肉の炒め煮  
筑前煮  
わかめともやしのごま浸し  
漬物

1食160g - 580 kcal  
たんぱく質 28.3g 脂質 15.3g 食塩 2.9g

**優食**

KUYUCO  
体に優しい 優れたバランス



※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

\*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。