複合型介護施設　檀紙

3月献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
朝	ご飯 味噌汁 魚河岸揚げの煮物 ふりかけ フルーツ	パン ジャム コンソメスープ オムレツ フルーツ	ご飯 味噌汁 ｷﾝﾋﾟﾗ草の炒め物 漬物 フルーツ	かに雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の信田巻き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの甘辛煮 漬物 フルーツ
エネルギー	437kcal	271kcal	367kcal	281kcal	393kcal	375kcal	383kcal
昼	赤飯 若竹汁 魚のゆかりとろろ蒸し 里芋の木の芽味噌がけ 春の煮こごり ゼリー	木の葉丼 味噌汁 鯛つみれの煮物 なめこのおろし和え フルーツ	散らし寿司 すまし汁 筑前煮 菜の花の胡麻和え フルーツ	ご飯 味噌汁 温しゃぶ 揚げ出し豆腐 胡瓜の酢の物 フルーツ	ミックスピラフ ポタージュスープ ロールキャベツ煮込み ナポリタンスパゲッティ フルーツヨーグルト	とろろそば 混ぜご飯 コロッケ カリフラワーのゆかり和え フルーツ	山菜おこわ 味噌汁 魚の塩焼き 野菜の卵とじ もやしの甘酢和え フルーツ
エネルギー	488kcal	513kcal	534kcal	578kcal	556kcal	599kcal	445kcal
間食(昼)	エクレア	クッキー	桜ようかん	ブラウニー	たい焼き	プリン	肉まん
エネルギー	105kcal	124kcal	57kcal	67kcal	80kcal	75kcal	88kcal
夕	ご飯 味噌汁 肉団子の煮込み たくあんの金平 キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーの梅和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大豆と野菜の餃子 しらす和え	ご飯 味噌汁 魚介と卵の炒め物 冬瓜の薄くずあん ひじきサラダ	ご飯 味噌汁 魚の煮付け 卵の花 いんげんのタルタル和え	ご飯 味噌汁 豚肉のﾋﾟﾘ辛炒め かぼちゃの煮物 お浸し	ご飯 味噌汁 炭火焼きつくね 青菜の煮浸し さつま芋の角切りサラダ
エネルギー	416kcal	448kcal	465kcal	429kcal	448kcal	481kcal	520kcal
総エネルギー	1446kcal	1356kcal	1423kcal	1355kcal	1477kcal	1530kcal	1436kcal
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
朝	パン ジャム コンソメスープ スクランブル フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 ししゃも焼き ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	鶏雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 魚肉ソーセージ炒め ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 里芋のそぼろ煮 漬物 フルーツ
エネルギー	289kcal	354kcal	406kcal	413kcal	291kcal	380kcal	411kcal
昼	ご飯 すまし汁 厚揚げの味噌炒め 長芋のごま煮 大根の即席漬け フルーツ	ビーフカレー かぶと青菜のコンソメ煮 5品目サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ いんげんのくたくた煮 マカロニサラダ ゼリー	豚肉とキャベツのあんかけ丼 味噌汁 ふわふわ蒸し 菜の花の辛子和え フルーツ	豚骨醤油ラーメン 混ぜご飯 焼売 中華サラダ フルーツ	五目混ぜ寿司 すまし汁 白身魚の青のり天ぷら 白菜のおかか和え フルーツ	タコライス 味噌汁 炊き合わせ 大根サラダ ゼリー
エネルギー	553kcal	584kcal	792kcal	550kcal	546kcal	610kcal	609kcal
間食(昼)	黒糖まんじゅう	わらび餅	シュークリーム	バームクーヘン	ヨーグルト（フルーツソース）	焼きドーナツ	プチケーキ
エネルギー	73kcal	66kcal	46kcal	97kcal	54kcal	93kcal	93kcal
夕	ご飯 味噌汁 魚のみりん焼き なすの煮物 豆サラダ	ご飯 味噌汁 玉子の吹き寄せ焼き こんにゃくの炒め煮 ブロッコリーの中華和え	お茶漬け ピーマンのそぼろ炒め 酢味噌和え 漬物	ご飯 味噌汁 寄せ鍋風煮込み 青梗菜の中華炒め 人参のピーナツ和え	ご飯 味噌汁 魚のカレー風味焼き 切り干し大根の煮物 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉のネギ塩炒め 大根の煮物 オクラの山かけ	ご飯 味噌汁 魚の生姜煮 高野豆腐の含め煮 アスパラの和え物
エネルギー	491kcal	441kcal	317kcal	419kcal	413kcal	449kcal	446kcal
総エネルギー	1406kcal	1445kcal	1561kcal	1479kcal	1304kcal	1532kcal	1559kcal
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 さつま揚げの炒り煮 漬物 フルーツ	パン ジャム オニオンスープ ツナソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜ソテー ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 佃煮 フルーツ	野菜雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ フルーツ
エネルギー	410kcal	390kcal	298kcal	389kcal	365kcal	282kcal	430kcal
昼	ご飯 すまし汁 魚のかば焼き かぶとさつま揚げの煮物 ほうれん草のおかか和え フルーツ	あんかけチャーハン 中華スープ 餃子 春雨サラダ ゼリー	筍の炊き込みご飯 味噌汁 魚の南蛮漬け さつま芋の煮物 青菜のお浸し フルーツ	ハヤシライス じゃがバター 胡麻ﾄﾞﾚサラダ フルーツポンチ	散らし寿司 赤だし 小田巻き蒸し アスパラサラダ フルーツ	ご飯 コンソメスープ オムレツのトマトソース ほうれんそうのバターソテー えびとｶﾘﾌﾗﾜｰのマリネ ゼリー	しっぽくうどん 混ぜご飯 えび天 キャベツの磯辺和え フルーツ
エネルギー	527kcal	603kcal	536kcal	611kcal	561kcal	606kcal	476kcal
間食(昼)	蒸しケーキ	ﾁｮｺﾏｰﾌﾞﾙｹｰｷ	どら焼き	ウエハース	チュロス	おはぎ	紅茶ムース
エネルギー	125kcal	120kcal	102kcal	57kcal	108kcal	232kcal	40kcal
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ピーマンの炒め物 ポテトサラダ	ご飯 コンソメスープ バーベキューチキン じゃがいものコンソメバター煮 カレー風味のマカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の梅蒸し たこ焼き オクラの和風和え	ご飯 おでん 酢味噌和え 漬物	ご飯 すまし汁 魚の西京焼き 竹輪と野菜の炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉の黒酢煮 ｽﾅｯﾌﾟえんどうの炒め物 漬物盛り合わせ	ご飯 味噌汁 魚介のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め かぼちゃの煮物 青菜のお浸し
エネルギー	488kcal	539kcal	549kcal	502kcal	463kcal	444kcal	425kcal
総エネルギー	1550kcal	1652kcal	1485kcal	1559kcal	1497kcal	1564kcal	1371kcal
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
朝	ご飯 味噌汁 魚肉ｿｰｾｰｼﾞ ソテー 佃煮 フルーツ	ご飯 味噌汁 竹輪の煮物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏と野菜の旨煮 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 佃煮 フルーツ	パン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ フルーツ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 漬物 フルーツ	鯛だし雑炊 味噌汁 梅干し フルーツ
エネルギー	395kcal	359kcal	366kcal	405kcal	295kcal	406kcal	261kcal
昼	ご飯 味噌汁 つくね焼き 切干大根の炒め煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 豚カツ ひじきの炒め煮 白菜の甘酢和え フルーツ	サンドイッチ ミネストローネ レタスサラダ ゼリー	わかめうどん 混ぜご飯 かき揚げ きゅうりの塩昆布和え フルーツ	ご飯 春雨スープ 麻婆豆腐 カニ焼売 温野菜サラダ フルーツ	サーモン丼(青森･宮城) かきたま汁 あぶら麩の煮物(宮城) ｷｬﾍﾞﾂのばっけ味噌和え(宮城) りんごプリン(青森)	カレーライス ほうれんそうソテー 盛り合わせサラダ 漬物 フルーツ
エネルギー	533kcal	648kcal	552kcal	570kcal	654kcal	512kcal	601kcal
間食(昼)	黒糖パンケーキ	クレープ	抹茶ようかん	プリン	小麦まんじゅう	ドームケーキ	プチケーキ（キャラメル）
エネルギー	62kcal	89kcal	74kcal	75kcal	74kcal	116kcal	90kcal
夕	ご飯 味噌汁 魚の煮付け ビーフン炒め 白菜のゆず和え	ご飯 味噌汁 魚と白菜の塩麹蒸し 里芋の煮付け 大根なます	ご飯 味噌汁 擬製豆腐 刻み昆布の炒り煮 人参のﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	ご飯 すまし汁 豚肉の柳川風 ふろふき大根 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅しそマヨ和え	ご飯 すまし汁 魚の石狩鍋風 ごぼうの炒め煮 もずく酢	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き なすの含め煮 タルタルサラダ	ご飯 コンソメスープ 魚の香草焼き ポークビーンズ フレッシュサラダ
エネルギー	452kcal	388kcal	466kcal	598kcal	433kcal	607kcal	485kcal
総エネルギー	1442kcal	1484kcal	1458kcal	1648kcal	1456kcal	1641kcal	1437kcal
	29日	30日	31日				
朝	ご飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ フルーツ	ご飯 味噌汁 ハムの炒め物 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 豆腐の含め煮 佃煮 フルーツ				
エネルギー	422kcal	373kcal	377kcal				
昼	ご飯 味噌汁 魚のふきのとう味噌焼き 若竹煮 小松菜の和え物 フルーツ	散らし寿司 すまし汁 煮豆の天ぷら キャベツのささ身和え フルーツ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨミートソース ぶどうパン コンソメスープ ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳの和え物 フルーツ				
エネルギー	492kcal	639kcal	669kcal				
間食(昼)	クッキー	チーズケーキ	抹茶ゼリー				
エネルギー	124kcal	36kcal	89kcal				
夕	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩だれ炒め 里芋田楽 中華サラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 厚焼き玉子 いんげんの胡麻和え	お茶漬け 金平ごぼう ささみ和え 漬物				
エネルギー	494kcal	503kcal	364kcal				
総エネルギー	1532kcal	1551kcal	1499kcal				

栄養士　　保田　美咲

＊仕入れの事情により、献立を変更する事がございますので、ご了承ください。