

月間献立表  
常食(なごみ)総合  
2019年3月

ご飯・お粥ともにユニット

ご飯のみ厨房炊飯

すべて厨房

た:たんぱく質 塩:食塩相当量

区分	3月 行事予定					
朝食						
昼食	<p>●3/3 ひなまつり 彩りちらし寿司の提供</p> <p>●3/21 春分の日 お彼岸:おはぎの提供</p>					
間食						
夕食	<p>※在庫状況・仕入れ状況により献立が変更になることが ございます。ご了承ください!!</p>					
合計	<p>1426kcal た:58g 塩:8.1g    1469kcal た:57.8g 塩:8g    1510kcal た:50.3g 塩:8.7g</p>					

区分	03/04(月)	03/05(火)	03/06(水)	03/07(木)	03/08(金)	03/09(土)	03/10(日)
朝食	ご飯 エリンギとわかめの味噌汁 湯豆腐 ほうれん草のしらす和え 豆乳 麦芽コーヒー	豆乳ロールパン コーンと野菜スープ チーズオムレツ シーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 まいたけの味噌汁 ○ほうれん草えのきのベーコンソーテー ○昆布豆 豆乳 麦芽コーヒー	食パン・ジャム 玉ねぎとベーコンのスープ ○スクランブルエッグ トマトのドレッシング和え いなさ牛乳	ご飯 エリンギの味噌汁 ○まぐろの浅炊き にんじんのたらこ和え Caヨーグルト	食パン・ジャム 水菜とほうたてのスープ 肉しゅうまい ○ポテトサラダ いなさ牛乳	ご飯 トマトの味噌汁 ○いわしの煮炊き(うめ味) にんじんのごま和え 十勝ヨーグルト
昼食	焼きそば 中華風スープ リ)大学芋風 ちんげん菜の浅漬け キウイフルーツ (1/2)	ご飯 白菜の味噌汁 ポークチャップ 新 リ)ひじきの煮物 ポテトサラダ フルーツゼリー	ご飯 豆腐の味噌汁 さわらの塩野菜あんかけ 切干大根の旨煮 茄子のピーナツ和え みかん	ご飯 まいたけのすまし汁 かれいの照焼き ピーン入り野菜炒め かぼちゃと枝豆のサラダ バナナ (1/3)	とろろそば なすのはさみ揚げ ごぼうとレーズンのサラダ キウイフルーツ (1/2)	ハヤシライス 挽肉入り卵焼き フレッシュサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 コーンと野菜スープ 麻婆豆腐 ジャーマンポテト チンゲン菜とかまぼこ和え バナナ
間食	バームクーヘン	プチシュークリーム	あずきの蒸しパン	おしるこ	ドームケーキ カスタード	クリームコンフェ	やわらかサブレ いちご味
夕食	ご飯 レタススープ エビと卵のケチャップ炒め 卵の花煮 もやし中華サラダ	ご飯 なすと油揚げの味噌汁 鮭の甘醤油焼き 炒り豆腐 小松菜とささみの和え物	ご飯 なめこの味噌汁 おでん風煮 金平ごぼう 白和え	ご飯 あさりとわかめの味噌汁 牛丼風煮 金時豆の甘煮 青菜とささみの辛子醤油和え	ご飯 まいたけの味噌汁 鮭の粕漬け焼 小松菜と厚揚げの煮浸し トマトサラダ	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 白身魚のオニオンガーリック 厚揚げと白菜の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉のカレー焼き 大根とツナの煮物 ポパイサラダ
合計	1442kcal た:52.4g 塩:8.1g	1583kcal た:62.2g 塩:8.9g	1509kcal た:56.6g 塩:8g	1460kcal た:59g 塩:8.8g	1469kcal た:57.2g 塩:9.7g	1497kcal た:52.4g 塩:8.2g	1488kcal た:56.3g 塩:8.3g

区分	03/11(月)	03/12(火)	03/13(水)	03/14(木)	03/15(金)	03/16(土)	03/17(日)
朝食	ご飯 まいたけの味噌汁 ○炒り豆腐 冷やしトマト ごまポン酢 Caヨーグルト	豆乳ロールパン はたとせロリーのスープ ○半熟風オムレツ ほうれん草とチーズのサラダ いなさ牛乳	ご飯 じゃが芋の味噌汁 ○納豆 小松菜としらすのおかか和え 野菜ジュース	食パン・ジャム 野菜スープ ○えびシューマイ にんじんサラダ 豆乳 麦芽コーヒー	ご飯 玉ねぎの味噌汁 ○高野豆腐の寄せ煮 チンゲン菜とかまぼこ和え Caヨーグルト	食パン・ジャム コーンスープ スクランブルエッグ カリフラワーサラダ いなさ牛乳	ご飯 なめこのあかだし えび茶巾の煮物 ○昆布豆 豆乳 麦芽コーヒー
昼食	ねぎとろ丼 いわしつみれのすまし汁 人参と油揚げのしりしり風 おからサラダ みかん	ご飯 もやし中華スープ 酢鶏 かぶとツナの煮物 ブロッコリーのなめ茸和え パン	味噌ラーメン 焼きぎょうざ トマトと大葉のサラダ 杏仁豆腐	ご飯 貝だくさん汁 さわらのバジル風味焼き 高野豆腐の含め煮 白菜とツナのおかかサラダ バナナ 1/3	ご飯 白菜とほうたてのスープ リ)ハンバーグ きのごソースかけ さつまいものレモン煮 トマトとみょうがのサラダ あんず(2個)	ご飯 わかめの味噌汁 かれいのケチャップあんかけ ジャーマンポテト チンゲン菜の磯和え フルーツゼリー	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 リ)豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘辛煮 大根サラダ ヤクルト
間食	きんつば	チョコマーブルケーキ	ミニあんぱん	焼きドーナツ 豆乳	チョコババロア ホイップ添え	ソフトール (いちご)	ふっくら蒸しケーキ (いちご)
夕食	ご飯 まいたけのすまし汁 さばの塩焼き 肉じゃが 茄子と大葉のポン酢和え	ご飯 かまぼこのすまし汁 鮭の花園焼き リ)筑前煮 もやしのナムル	ご飯 大根の味噌汁 揚げ豆腐の野菜あんかけ きざみ昆布と豚肉の煮物 かぶとみづの梅和え	ご飯 えのきとみづのすまし汁 リ)親子煮 金平ごぼう チンゲン菜の浅漬け	ご飯 かぶと椎茸のすまし汁 さばの竜田揚げ おろしポン酢 リ)ひじきの煮物 菜の花入り白和え	ご飯 椎茸のすまし汁 鶏肉の香味焼き リ)がんもとかぶの煮物 ひじきと枝豆のサラダ	ご飯 里芋と油揚げの味噌汁 たらきのこバター蒸し 白菜と豚肉のとろと煮 ほうれん草の菜種和え
合計	1411kcal た:57.7g 塩:7.8g	1556kcal た:63.3g 塩:9g	1518kcal た:47.6g 塩:10.1g	1447kcal た:54g 塩:8.7g	1578kcal た:59.2g 塩:6.7g	1494kcal た:58.9g 塩:8.6g	1478kcal た:58.6g 塩:7.4g

区分	03/18(月)	03/19(火)	03/20(水)	03/21(木)	03/22(金)	03/23(土)	03/24(日)
朝食	ご飯 まいたけの味噌汁 ○豆乳がんもの含め煮 ○味付まぐろ おかか風味 Caヨーグルト	豆乳ロールパン カリフラワーのコンソメスープ ○五目卵焼き バナナ いなさ牛乳	ご飯 まいたけとわかめの味噌汁 豆腐のみぞれかけ うぐいす豆 いなさヨーグルト	食パン・ジャム コーンと野菜スープ 茹でウイナー 温野菜のシーザーサラダ いなさ牛乳	ご飯 なすの味噌汁 ○にしんの甘露煮 ○おくらのゆば和え いなさヨーグルト	スフレ食パン コーンと野菜スープ ○厚焼き卵 大豆サラダ みかんジュース	ご飯 冬瓜と油揚げの味噌汁 ○ロールキャベツ煮 いんげんとツナのマヨネーズ和え 野菜ジュース
昼食	ご飯 けんちん汁 かじきのフリッター リ)ひじきの煮物 白菜のツナ和え 杏仁豆腐	ご飯 大根とわかめの味噌汁 さわらのみぞれ煮 きざみ昆布と竹輪の煮物 トマトと海草のサラダ ヨーグルト ブルーベリーソース	三色丼 かぶと椎茸のすまし汁 春巻き 春雨のドレッシング和え 甘夏みかん	ご飯 水菜の味噌汁 ぶりの照焼き 切干大根とあさりの煮物 なすと青じそのナムル マンゴー	山菜おろしそば こんがり焼きつくね たらもサラダ キウイフルーツ (1/2)	ご飯 なすの味噌汁 鮭の塩こうじ焼き リ)切干大根の煮物 おくらとしらすのおかか和え フルーツゼリー	ご飯 そうめん汁 ぶり大根 きのこ糸こんにやくの炒めもの ほうれん草とかにかまのお浸し 乳酸菌飲料
間食	ウエハース	黒ごまプリン	こしあんクリームどら焼き	こしあんおはぎ さつまいも	ムースシュークリーム	ソフトール (いちご)	塩ようかん
夕食	ご飯 あさりとしめじの中華スープ リ)八宝菜 さつまいもとレーズンの甘煮 シーザーサラダ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏肉の丹波蒸し風 リ)ごぼうと牛肉のしぐれ煮 とろろ	ご飯 じゃがいもと油揚げの味噌汁 かれいのムニエル 黒ごまりー 厚揚げのおろし煮 ひじきと枝豆のサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 タンダーチキン リ)がんもとかぶの煮物 菜の花の辛子和え	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 さわらの幽庵焼き りんごとさつまいものきんとん 切干大根としらすの香味和え	ご飯 白菜ときのこのスープ 豚肉となすの味噌炒め 南瓜の煮物 ほうれん草のドレッシング和え	ご飯 もやしの味噌汁 チキンピカタ リ)五目煮豆 拌三絲
合計	1525kcal た:48.9g 塩:5.9g	1537kcal た:61g 塩:8.4g	1502kcal た:59.1g 塩:7.7g	1482kcal た:62.3g 塩:8g	1475kcal た:61.6g 塩:11.4g	1572kcal た:55.5g 塩:7.8g	1473kcal た:56.9g 塩:8.2g

区分	03/25(月)	03/26(火)	03/27(水)	03/28(木)	03/29(金)	03/30(土)	03/31(日)
朝食	ご飯 えのきの味噌汁 ○いわしのかつお煮 なめたけおろし 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム パンキンポタージュ ○ふわふわとろり(照焼だれ) 花野菜サラダ カフェオレ	ご飯 えのきの味噌汁 ○さんまの煮炊き 生姜味 おくらと竹輪の和え物 豆乳バナナ	食パン・ジャム セロリーとベーコンのスープ ○まるオムレツ 春雨サラダ いなさ牛乳	ご飯 エリンギの味噌汁 ふきと厚揚げの煮物 ○梅干し 十勝ヨーグルト	食パン・ジャム セロリーとほうたてのスープ ○ポテト入りミートローフ ○マカロニサラダ いなさ牛乳	ご飯 なすの味噌汁 ○いこみ高野の煮つけ(野菜) ほうれん草のごま和え 野菜ジュース
昼食	ご飯 とろろ昆布と蒲鉾のすまし汁 あじの梅香漬 きざみ昆布と竹輪の煮物 おくらのザイ和え みかん	さくらごぼん 里芋と油揚げの味噌汁 擬製豆腐 アスパラの炒め物 蒸し茄子浸し キウイフルーツ (1/2)	豆乳ロールパン クラムチャウダー (全員) ほうれん草入りスパニッシュオムレツ レタスとツナのサラダ フルーツゼリー	ご飯 かぶとほうたてのコンソメスープ エビフライ ポークビーンズ ごぼうサラダ 黄桃	かき揚げうどん 蓮根入り肉団子の甘辛煮 茄子のピーナツ和え 杏仁豆腐	ご飯 なめこの味噌汁 あじの蒲焼風 肉じゃが 花野菜サラダ 乳酸菌飲料	カレーライス 香の物 肉しゅうまい 1個 なすのポン酢和え ソフトール (いちご)
間食	スイートポテト	味噌まんじゅう	いちごプリン	きみしぐれ	ミニたい焼き	豆乳クリーム入りプリン	ソフトドーナツ
夕食	ご飯 もやし中華スープ 豆腐ステーキ 肉味噌ソース 茄子の炒め煮 にんじんサラダ	ご飯 竹輪と大根葉のすまし汁 鯖の味噌煮 リ)筑前煮 大根とホタテのサラダ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 赤魚の西京焼き 南瓜の煮物 蒸しキャベツの塩昆布和え	ご飯 豚汁 リ)かれいの煮つけ リ)里芋のそぼろ煮 ブロッコリーの菜種和え	ご飯 しめじの味噌汁 焼き肉 じゃが芋とコーンの煮物 トマトと大葉のサラダ	ご飯 いわしつみれのすまし汁 かぼちゃのいとこ煮 白菜と海草のサラダ みかんヨーグルト	ご飯 油揚げと長ねぎの味噌汁 赤魚のおろし煮 大根と豚バラの煮物 菜の花としらすのおかか和え
合計	1378kcal た:54.5g 塩:8.7g	1469kcal た:58g 塩:8.3g	1545kcal た:63.7g 塩:7.8g	1519kcal た:59g 塩:8.8g	1473kcal た:44.2g 塩:8.6g	1466kcal た:50.9g 塩:8g	1533kcal た:53.6g 塩:8.7g