

3月の予定献立

さくらほうむ



	令和05年03月01日(水)	令和05年03月02日(木)	令和05年03月03日(金)	令和05年03月04日(土)	令和05年03月05日(日)		
朝	御飯 がんもの煮物 カリフラワーの和風和え 香の物(青しその実) みそ汁(小松菜・えのじょう) ショア	御飯 だし巻き卵 二色和え ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のドレッシング和え かつおおかか みそ汁(キャベツ・えのじょう) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ 白菜の磯和え たいみそ みそ汁(里芋・葱) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール 菜の花のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・かぶ菜) カルシウム牛乳		
昼	赤飯 天ぷら盛り合わせ 春の炊き合わせ フルーツ(オレンジ) お吸物(てまり麩・水菜)	御飯 さばの味噌煮 もやしの和え物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 押し寿司 あさりと菜の花の茶碗蒸し ほうれん草の白和え 2色ゼリー お吸物(小花麩・みつ)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼 ひじきの煮物 フルーツ缶(りんご)	わかめご飯 豚肉のポン酢炒め 白菜のゆかり和え フルーツ缶(白桃)		
昼間食	ピーチムース	ワッフル	練りきり	おかき	抹茶ババロア		
夕	御飯 さわらの山椒焼き マカロニサラダ 浅漬け(きゅうり) みそ汁(かぶ・かぶ菜)	御飯 鶏肉のパン粉焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え みそ汁(ほうれん草・しめ)	御飯 豆腐とツナのみそパスタ かぶの煮物 フロコリーとコーンのサラダ お吸物(素麺・大根菜)	御飯 青椒肉絲 焼売 畑菜ともやしのナムル 中華スープ(木耳・春)	御飯 ふくさ焼き ごぼうの旨煮 いんげんくるみ和え みそ汁(青菜・油揚げ)		
	1446kcal	1487kcal	1549kcal	1530kcal	1614kcal		
	55.3g	60.6g	55.3g	58.6g	63.2g		
	31.4g	36g	37.1g	47.1g	47.6g		
	242.6g	239.9g	255.8g	222.9g	243.8g		
	6g	6.6g	8.1g	6.7g	6.9g		
	604mg	873mg	969mg	898mg	1003mg		
	10mg	9.3mg	12.9mg	8.6mg	10.7mg		
朝	御飯 納豆 しろなとちくわの煮浸 あみえび佃煮 みそ汁(もやし・わかめ) ヨーグルト	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 なすのポン酢和え 昆布佃煮 みそ汁(キャベツ・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 長芋とろろ ゆずみそ みそ汁(小松菜・人参) ショア	御飯 つみれと里芋の炊き合わせ 菜の花の和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・かぶ菜) カルシウム牛乳	御飯 しらすの卵とじ カリフラワーサラダ ふりかけ(たらこ) みそ汁(畑菜・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 青梗菜の生姜和え たいみそ みそ汁(里芋・ねぎ) カルシウム牛乳	
昼	御飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜の青じそ和え フルーツ缶(パイ)	御飯 きつねそば 切干大根の炒め煮 キャベツの柚子サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 かに入り卵焼き和風和え もやしとにらの和え物 フルーツ缶(カクテル)	御飯 ゆかりご飯 豚肉のしぐれ煮 コールスローサラダ フルーツ缶(パイ)	御飯 あじの照り煮 豚肉と大根の炒め物 フルーツ缶(みかん)	御飯 高菜チャーハン エビ焼売 フルーツ缶(マンゴ)	
昼間食	黒糖饅頭	ライチゼリー	おはぎ	酒饅頭	おかき	抹茶ゼリー	いちご蒸しパン
夕	麦ご飯 白身魚のパン粉焼き ほうれん草のソテー パゲティサラダ コンソメスープ(畑菜・コーン)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにあんかけ 菜の花のお浸し お吸物(卵・ねぎ)	御飯 白身魚の照り焼き れんこんの炒り煮 畑菜のごま和え お吸物(素麺・大根菜)	御飯 擬製豆腐 もやしのカレーソテー 白菜の香味和え お吸物(はんぺん・豆腐)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ お吸物(春菊・椎茸)	御飯 さわらのみりん焼き なすの含め煮 いんげんのピーナッツ和え みそ汁(白菜・油揚げ)	御飯 回鍋肉 あんかけビーフン 金山寺みそ 中華スープ(小松菜・か)
	1426kcal	1534kcal	1534kcal	1517kcal	1540kcal	1530kcal	1486kcal
	53.1g	55.8g	50.7g	54.5g	56.1g	57.3g	59.7g
	32.8g	39.4g	38.3g	44.9g	40.4g	41.4g	46.8g
	236.3g	243g	245.5g	227.8g	236.6g	237.7g	243g
	5.4g	7g	6.9g	6.3g	7g	7g	6.5g
	623mg	895mg	763mg	840mg	934mg	819mg	774mg
朝	御飯 厚焼き卵 白菜のお浸し 香の物(赤しその実) みそ汁(青梗菜・うず巻き) ヨーグルト	御飯 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し かつおおかか みそ汁(しめじ・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 豆腐の含め煮 カリフラワーの和風和え もろみみそ みそ汁(青梗菜・えのじょう) ショア	御飯 スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し ふりかけ(さけ) みそ汁(里芋・大根菜) カルシウム牛乳	御飯 さつま揚げ しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(人参・おつゆ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 野菜炒め 香の物(しば漬け) みそ汁(畑菜・うず巻き) カルシウム牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 もやしの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・ほうれん草) カルシウム牛乳
昼	御飯 鶏肉のトマトソースカ ピクルス フルーツ缶(洋梨)	御飯 さわらの野菜蒸し ふきと絹揚げの煮物 フルーツ缶(みかん)	御飯 キーマカレー キャロットサラダ フルーツヨーグルト	御飯 たららのフライ もやしのポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 華風卵焼き さつま揚げと冬瓜の煮 フルーツ缶(パイ)	御飯 麦ご飯 ほきの揚げ浸し 青菜の和え物 フルーツ缶(白桃)	御飯 鶏肉の香味焼き なすのみそ炒め フルーツ(オレンジ)
昼間食	たい焼き	バナナババロア	味噌饅頭	おかき	ぶどうゼリー	ロールケーキ	今川焼き
夕	御飯 かみなり豆腐 畑菜の煮浸し なすの和え物 みそ汁(ほうれん草・人参) ヨーグルト	御飯 煮込みハンバーグ もやしと卵の炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁(かぶ菜・コーン)	御飯 白身魚のマスタード焼 かぶの煮物 いんげんのドレッシング みそ汁(青菜・玉葱)	御飯 鶏肉の柚子こしょう なすの味噌炒め 白菜のおかか和え お吸物(素麺・大根菜)	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め カリフラワーの和え物 みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 八宝菜 春巻き 春雨サラダ 中華スープ(菜の花・に)	御飯 さわらの山椒焼き ごぼうの甘辛炒め マカロニサラダ お吸物(とろろ昆布・はん)
	1426kcal	1534kcal	1507kcal	1511kcal	1515kcal	1530kcal	1608kcal
	53.1g	55.8g	50.7g	54.5g	56.1g	57.3g	59.7g
	32.8g	39.4g	38.3g	44.9g	40.4g	41.4g	46.8g
	236.3g	243g	245.5g	227.8g	236.6g	237.7g	243g
	5.4g	7g	6.9g	6.3g	7g	7g	6.5g
	623mg	895mg	763mg	840mg	934mg	819mg	774mg

鉄	14.2mg	鉄	9mg	鉄	13.1mg	鉄	8.3mg	鉄	13.2mg	鉄	9.1mg	鉄	10mg
---	--------	---	-----	---	--------	---	-------	---	--------	---	-------	---	------



3月の予定献立



さくらほうむ



	令和05年03月20日(月)	令和05年03月21日(火)	令和05年03月22日(水)	令和05年03月23日(木)	令和05年03月24日(金)	令和05年03月25日(土)	令和05年03月26日(日)
朝	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 春菊のお浸し うめびしお みそ汁(白菜・えのき) ヨーグルト	御飯 豆腐チャンブル ブロッコリーの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(かぶ菜・うず巻き麩) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・大根菜) ジョア	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草のなめたけ ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・豆苗) カルシウム牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 菜の花の和え物 金山寺みそ みそ汁(オクラ・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 青梗菜の和え物 昆布佃煮 みそ汁(大根・みつ葉) カルシウム牛乳	御飯 納豆 豚肉と大根の煮物 香の物(赤しその実) みそ汁(畑菜・うず巻き麩) カルシウム牛乳
昼	御飯 あじの照り焼き (はたと菜の花の和え物) フルーツ缶(マンゴー)	<春分の日> 桜ちらしご飯 さわらの菜種焼き 白菜の木の芽和え フルーツ(日向夏) お吸物(てまり麩・水菜)	御飯 白身魚のマスタード焼 ひじきの五目煮 フルーツ缶(洋梨)	焼きそば 焼売 フルーツ缶(みかん) 	菜めし ぶりの塩麹焼き ふきと鶏肉の煮物 フルーツ缶(カクテル)	三色丼 白菜の酢の物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(豆腐・長葱)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 汁とカレーのリー フルーツ缶(りんご)
昼間食	ルーツパウンドゼリー	おほき	おかき	バナナクレープ	メロンゼリー	炭酸饅頭	ようかん
夕	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 浅漬(きゅうり) コッパスープ(コーン・小松菜)	御飯 鶏肉の南部焼き じゃが芋の含め煮 ほうれん草ピーナッツ和え みそ汁(しめじ・ねぎ)	御飯 鶏肉の香味ソース かぶのかにあんかけ キャバツのサラダ お吸物(わかめ・豆腐)	麦ご飯 あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め フレンチサラダ みそ汁(小松菜・人参)	御飯 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(菜の花・油揚げ)	御飯 白身魚の和風ムニエル 冬瓜のくず煮 春雨サラダ みそ汁(春菊・玉葱)	麦ご飯 和風卵焼き 青梗菜の煮浸し かぼちゃサラダ みそ汁(人参・オクラ)
	1437kcal	1579kcal	1527kcal	1542kcal	1580kcal	1551kcal	1575kcal
	50.2g	65.4g	55g	57.1g	57.3g	60.7g	58.1g
	40.9g	41.1g	41.8g	47.9g	48g	36.2g	42.7g
	225.3g	245.6g	240.2g	226.8g	240.8g	250.8g	246.3g
	6.3g	8g	6.1g	7.9g	6.7g	7.9g	6.6g
	537mg	919mg	1155mg	857mg	820mg	854mg	831mg
	9.6mg	10.9mg	5.5mg	9.2mg	12.4mg	8.4mg	9.8mg
朝	令和05年03月27日(月)	令和05年03月28日(火)	令和05年03月29日(水)	令和05年03月30日(木)	令和05年03月31日(金)		
朝	御飯 ウインナーソーテー 白菜の和え物 ゆずみそ みそ汁(もやし・油揚げ) ヨーグルト	御飯 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・水菜) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね ほうれん草の和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(白菜・オクラ) ジョア	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 春菊のお浸し うめびしお みそ汁(いんげん・わかめ) カルシウム牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ かつおおかか みそ汁(畑菜・うず巻き麩) カルシウム牛乳		
昼	十五穀米 白身魚の香味焼き しろなのポン酢和え フルーツ缶(パイナップル)	御飯 豚肉とピーマンの炒め カリフラワーのゆかり和え フルーツ(バナナ)	麦ご飯 フライ盛り合わせ かぶのポトフ フルーツ缶(カクテル)	御飯 ほきの菜種焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	ナポリタン キャバツのお浸し フルーツ缶(マンゴー)		
昼間食	杏仁豆腐	おかき	和風バンケーキ	ドームケーキ	ほうじ茶プリン		
夕	御飯 ミートローフ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ コッパスープ(冬瓜・小松菜)	御飯 親子煮 きんぴらごぼう もやしとしろ菜の和え物 みそ汁(わかめ・おつゆ麩)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 ハムともやしの炒め物 チキンと畑菜の中華和 中華スープ(春雨・大根)	御飯 豚肉のバター醤油炒め 冬瓜のコンソメ煮 きゅうりの梅肉和え コッパスープ(コーン・青菜)	御飯 さばの塩麹焼き もやしのカレーソーテー ブロッコリーサラダ みそ汁(しめじ・ほうれん草)		
	1426kcal	1569kcal	1580kcal	1596kcal	1575kcal		
	52.9g	52.1g	50.2g	55.4g	55.1g		
	33g	53.2g	43.1g	49.2g	48.7g		
	237g	226.5g	252.3g	241g	240.4g		
	6.6g	6.2g	7.8g	6.6g	7.1g		
	638mg	849mg	682mg	813mg	829mg		
	9.7mg	9mg	6.3mg	8.5mg	9.1mg		

今年度も残り1ヶ月となりました。
 今年度は施設内でコロナのクラスターが起き、思うように食事やおやつのイベントを行うことができませんでしたが、それでも桜餅づくり、クレープづくり、フレンチトーストづくり、たこ焼きづくり、ケーキバイキングを行うことができました。
 来年度からは月1回のパンの提供に向けてたぐいまる準備を行っております。
 2月28日現在、新町ユニット、上町ユニットの昼食時のパン提供が終わっております。パン(クリームパンと8枚切りのパン)をお配りした時の皆様の笑顔を見た時に、もっと早く動けばよかったと反省いたしました。またパン粥を提供した方も「おいしい」「おいしい」と召し上がっていただきました。
 まだ提供していないユニットは順次提供し、パンが食べられる方、食べられずパン粥にする方を咀嚼嚥下状態をみながら医務、ユニットリーダーと確認して参ります。
 管理栄養士 山中晶代