

3月の予定献立表

やよいほうむ

		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		玉子雑炊 がんもの煮物 ジョアプレーン	食パン 豆腐ハンバーグ 白菜のドレッシング和え いちごジャム コソメスープ(椎茸・人参) 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のドレッシング和え のり佃煮 みそ汁(キャベツ・えのき) 牛乳	御飯 スクランブルエッグ うぐいす豆 たいみそ みそ汁(里芋・葱) 牛乳	<みんなの日曜日> 中華粥 黒酢の肉団子 付)野菜炒め 牛乳		
		<開設記念お祝い膳> 海鮮丼 天ぷら3種盛り 茶碗蒸し ほうれん草の白和え お吸物(てまり麩・水菜) 水ようかん	高菜チャーハン 焼き餃子 フルーツ缶(マンゴー) 中華スープ(もやし・にら)	<ひな祭り> 五目ちらし寿司 春の炊き合わせ 2色ゼリー お吸物(小花麩・みつ葉)	御飯 さばの味噌煮 切干大根の和え物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(豆腐・ねぎ)	<みんなの日曜日> 吉野家特製親子丼 青菜と大豆の白和え みそ汁(里芋・オクラ)		
おやつ		水まんじゅう	いちごムース	チーズ蒸しケーキ	酒饅頭	いちごサンド		
夕		御飯 さわらの山椒焼き マカロニサラダ 浅漬(きゅうり) みそ汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 鶏肉のみそチーズ焼き かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え みそ汁(ほうれん草・しめじ)	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・豆苗)	御飯 牛肉と野菜のオイスター炒め 焼売 小松菜ともやしのナムル 中華スープ(椎茸・春雨)	<みんなの日曜日> うなぎごはん かにの重ね蒸し おろし和え みそ汁(青菜・油揚げ)		
栄養価		I礼㊦ - 1725kcal 蛋白質 65.8g 脂質 49.9g 炭水化物 257.5g 食塩 8.2g	I礼㊦ - 1538kcal 蛋白質 58.6g 脂質 44g 炭水化物 236.3g 食塩 8.6g	I礼㊦ - 1532kcal 蛋白質 50.1g 脂質 39.7g 炭水化物 253.3g 食塩 8.1g	I礼㊦ - 1635kcal 蛋白質 66.7g 脂質 47.7g 炭水化物 248.9g 食塩 6.9g	I礼㊦ - 1644kcal 蛋白質 65g 脂質 50.9g 炭水化物 237.2g 食塩 7.9g		
		令和05年03月06日(月)	令和05年03月07日(火)	令和05年03月08日(水)	令和05年03月09日(木)	令和05年03月10日(金)	令和05年03月11日(土)	令和05年03月12日(日)
朝		御飯 だし巻き卵 二色和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 なすのポン酢和え 金山寺みそ みそ汁(キャベツ・白玉麩) 牛乳	御飯 つみれと里芋の炊き合わせ 長芋とろろ うめびしお みそ汁(小松菜・人参) 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(白ねぎ・おつゆ麩) 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) 牛乳	御飯 ウィンナーとかぶのポトフ 茶福豆 ふりかけ(しそ) みそ汁(豆腐・豆苗) 牛乳	
昼		御飯 鶏肉の竜田揚げ 白菜の青じそマヨ和え フルーツ缶(パイン) お吸物(卵・ねぎ)	きつねそば ジャーマンポテト キャベツの柚子サラダ フルーツ缶(黄桃)	御飯 蟹入り卵焼き和風あんかけ もやしとにらの和え物 フルーツ(バナナ) みそ汁(きぬさや・しめじ)	御飯 牛肉のしぐれ煮 コールスローサラダ フルーツ缶(カクテル) みそ汁(しろ菜・うずまき麩)	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) みそ汁(ほうれん草・えのき)	御飯 水餃子のかにあんかけ 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ(小松菜・人参)	御飯 白身魚の山椒煮 じゃこの炒め物 フルーツ缶(マンゴー) お吸物(とろろ昆布・素麺)
おやつ		黒糖饅頭	ライチゼリー	チョコレート饅頭	ぶどうゼリー	ミニあんぱん	バニラババロア	いちご蒸しパン
夕		御飯 白身魚の照り焼き ほうれん草のソテー スパゲティサラダ コソメスープ(小松菜・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 白身魚のナッツ焼き れんこんの炒り煮 畑菜のごま和え お吸物(素麺・大根葉)	御飯 豆腐とツナのみそバター炒め かぶの煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ お吸い物(素麺・大根葉)	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 もやしのナムル 中華スープ(小松菜・か)
栄養価		I礼㊦ - 1636kcal 蛋白質 58g 脂質 46.9g 炭水化物 253.4g 食塩 6.2g	I礼㊦ - 1566kcal 蛋白質 55.2g 脂質 46.3g 炭水化物 242g 食塩 7.6g	I礼㊦ - 1581kcal 蛋白質 57.3g 脂質 40.5g 炭水化物 256.4g 食塩 6.9g	I礼㊦ - 1699kcal 蛋白質 63.8g 脂質 60.1g 炭水化物 240.8g 食塩 7.3g	I礼㊦ - 1677kcal 蛋白質 68.2g 脂質 48.9g 炭水化物 251.7g 食塩 7.4g	I礼㊦ - 1636kcal 蛋白質 53.8g 脂質 44.1g 炭水化物 264.7g 食塩 7.1g	I礼㊦ - 1532kcal 蛋白質 52.4g 脂質 45.7g 炭水化物 238.4g 食塩 6.7g

令和05年03月13日(月)		令和05年03月14日(火)		令和05年03月15日(水)		令和05年03月16日(木)		令和05年03月17日(金)		令和05年03月18日(土)		令和05年03月19日(日)			
朝	御飯 厚焼き卵 白菜のお浸し うめびしお みそ汁(青梗菜・うず巻き麩) 牛乳	御飯 ちくわと大根の煮物 オクラのお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(しめじ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 豆腐の含め煮 ブロッコリーの和風和え 金山寺みそ みそ汁(青梗菜・えのき) 牛乳	マーブル食パン スクランブルエッグ 小松菜のサラダ コンソメスープ(椎茸・いんげん) 牛乳	御飯 豆腐揚げの煮物 しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(人参・おつゆ麩) 牛乳	御飯 納豆 野菜炒め ふりかけ(しそ) みそ汁(小松菜・うず巻き麩) 牛乳	御飯 がんもと里芋の煮物 こんぶ豆 たいみそ みそ汁(玉葱・ほうれん草) 牛乳	御飯 揚げ鶏のタルタルソース カリフラワーの甘酢和え フルーツ缶(洋梨) コンソメスープ(玉葱・じゃが芋)	御飯 赤魚の野菜蒸し ふきと絹揚げの煮物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(里芋・ねぎ)	<セレクト食> 御飯 Aシーフードカレー Bチキンカレー キャロットサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(ハム・小松菜)	わかめごはん たらこのフライ もやしのポン酢和え フルーツ缶(黄桃) みそ汁(春菊・しめじ)	御飯 中華風卵焼き さつま揚げと冬瓜の煮物 フルーツ缶(パイン) 中華スープ(小松菜・玉葱)	御飯 ほきの揚げ浸し 青菜の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	海鮮ちらし寿司 海老つみれの炊き合わせ さっぱりオレンジゼリー お吸物(素麺・大根葉) 	
おやつ	抹茶ムース	ほうじ茶プリン	味噌饅頭	マンゴープリン	抹茶ゼリー	<えらべるおやつ> ・スイートポテト ・ぶどうムース	どら焼き	御飯 かみなり豆腐 青菜の煮浸し なすの和え物 みそ汁(ほうれん草・人参)	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 コンソメスープ(かぶ葉・コーン)	御飯 白身魚のマスタード焼き かぶの煮物 いんげんのドレッシング和え みそ汁(青菜・玉葱)	御飯 鶏肉の玉葱ソース なすの味噌炒め 白菜のおかか和え お吸物(素麺・大根葉)	御飯 肉豆腐 あさりと青梗菜の炒め物 カリフラワーの和え物 みそ汁(かぶ・ねぎ)	御飯 八宝菜 焼売 春雨サラダ 中華スープ(菜の花・にら)	御飯 赤魚の生姜煮 ごぼうの甘辛炒め もやしの和え物 お吸物(とろろ昆布・はんぺん)	
栄養価	I補給 - 1689kcal 蛋白質 55.4g 脂質 61.9g 炭水化物 239.4g 食塩 6.3g	I補給 - 1555kcal 蛋白質 53.7g 脂質 41.3g 炭水化物 249.9g 食塩 7.2g	I補給 - 1564kcal 蛋白質 54.1g 脂質 41.1g 炭水化物 254g 食塩 8.3g	I補給 - 1577kcal 蛋白質 55.5g 脂質 58.5g 炭水化物 216.2g 食塩 7.4g	I補給 - 1567kcal 蛋白質 60.4g 脂質 44.3g 炭水化物 241.9g 食塩 7.7g	I補給 - 1527kcal 蛋白質 58.8g 脂質 41.2g 炭水化物 240.8g 食塩 7.8g	I補給 - 1628kcal 蛋白質 66.9g 脂質 41.9g 炭水化物 258.4g 食塩 7.7g								
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) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーの和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(かぶ葉・うず巻き麩) 牛乳	御飯 だし巻卵 白菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) 牛乳	食パン ジャーマンポテト 青梗菜とツナのサラダ りんごジャム コンソメスープ(人参・椎茸) 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・白玉麩) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 青梗菜の和え物 のり佃煮 みそ汁(大根・みつ葉) 牛乳	御飯 豚肉と大根の煮物 金時豆 うめびしお みそ汁(白ねぎ・うず巻き麩) 牛乳	御飯 あじの照り焼き ほたてと菜の花の和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(白玉麩・長葱)	<春分の日> 春のたきこみ御飯 天ぷら盛り合わせ 白菜のくるみ和え 季節の果物(いちご) お吸物(てまり麩・水菜) 	御飯 ホキの梅肉焼き ひじきの五目煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(玉葱・おつゆ麩)	味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル フルーツ缶(みかん)	御飯 味噌バターラーメン 春巻き 青梗菜のナムル フルーツ缶(みかん)	御飯 赤魚の塩麹焼き ふきと鶏肉の煮物 フルーツ缶(カクテル) お吸物(卵・大根葉)	二色丼 白菜の酢の物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(豆腐・長葱)	御飯 さばのカレー風味焼き ツケとカリフラワーのツケ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(かぶ葉・コーン)
おやつ	フルーツキャロットゼリー	さくらゼリー	ホットケーキ	バナナクレープ	メロンゼリー	コーヒーゼリー	ようかん	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) コンソメスープ(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 キャベツのサラダ お吸物(ねぎ・豆腐)	御飯 あじのみりん焼き なすとピーマンの炒め物 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)	御飯 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)	
栄養価	I補給 - 1549kcal 蛋白質 54.6g 脂質 49.3g 炭水化物 233.7g 食塩 7g	I補給 - 1654kcal 蛋白質 63.7g 脂質 52.8g 炭水化物 245.2g 食塩 7.5g	I補給 - 1575kcal 蛋白質 58.5g 脂質 41.5g 炭水化物 252.4g 食塩 6.8g	I補給 - 1604kcal 蛋白質 52.7g 脂質 66.8g 炭水化物 205.4g 食塩 8.5g	I補給 - 1575kcal 蛋白質 58.3g 脂質 45.7g 炭水化物 245.4g 食塩 6.3g	I補給 - 1572kcal 蛋白質 57.4g 脂質 41.7g 炭水化物 249.3g 食塩 7.6g	I補給 - 1603kcal 蛋白質 51.9g 脂質 48.3g 炭水化物 253g 食塩 7g								

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 ウインナーソテー 白菜の和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ ツナと青梗菜の和え物 ふりかけ(たらこ) みそ汁(大根・水菜) 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 ほうれん草の和え物 ふりかけ(たまご) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳	食パン ウインナーとイタリアンのソテー いんげんサラダ ブルーベリージャム コンソメスープ(しめじ・小松菜) 牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラとろろ ふりかけ(かつお) みそ汁(えのき・うず巻き麩) 牛乳				
昼	<郷土料理・石川県> 御飯 鶏の治部煮 なすのオランダ煮 フルーツ缶(パイン) めった汁	御飯 牛肉とピーマンの炒め物 カリフラワーのゆかり和え フルーツ(バナナ) みそ汁(菜の花・人参)	御飯 フライ盛り合わせ かぶのポトフ フルーツ缶(カクテル) お吸物(とろろ昆布・絹さや)	御飯 銀だらの菜種焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ缶(洋梨) みそ汁(かぶ葉・なめこ)	ナポリタン キャベツのお浸し フルーツ缶(マンゴー) コンソメスープ(かぶ・アスパラ)				
おやつ	杏仁豆腐	プリン	和風パンケーキ	練り切り	黒糖ゼリー				
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 コンソメスープ(冬瓜・小松菜)	御飯 海老と厚揚げの旨煮 焼売 チキンと畑菜の中華和え 中華スープ(春雨・大根葉)	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(小松菜・おつゆ麩)	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 コンソメスープ(コーン・青菜)	御飯 かれいのおろし煮 もやしのカレーソテー ブロッコリーサラダ みそ汁(しめじ・ほうれん草)				
栄養価	I補給 - 1697kcal 蛋白質 62.3g 脂質 48.4g 炭水化物 267.3g 食塩 7.1g	I補給 - 1662kcal 蛋白質 71.2g 脂質 53.8g 炭水化物 234.7g 食塩 7.2g	I補給 - 1588kcal 蛋白質 50g 脂質 47.1g 炭水化物 251.3g 食塩 6.8g	I補給 - 1684kcal 蛋白質 52.9g 脂質 71.5g 炭水化物 219.3g 食塩 6.4g	I補給 - 1456kcal 蛋白質 50.4g 脂質 36.8g 炭水化物 242.4g 食塩 6.5g				

