

2022年3月献立表

別途事業所によってはおやつを提供あり

	令和04年03月01日(火)	令和04年03月02日(水)	令和04年03月03日(木)	令和04年03月04日(金)	令和04年03月05日(土)	令和04年03月06日(日)	令和04年03月07日(月)						
朝	御飯 がんもの煮物 カフラワーの和風和え もろみみそ みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・油揚げ) 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根のゆず醤油和え たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	御飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し うめびしお みそ汁(里芋・水菜) 牛乳	御飯 ・ウインナーと野菜の炒め物 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	御飯 ミートボール 付)野菜炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(豆腐・ワカメ) うめびしお 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 なすのおろし醤油和え 香の物(青しその実漬け) みそ汁(ほうれん草・うずま) 牛乳						
昼	春のたまご丼 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(とろろ・花麩)	御飯 ・メヌケ西京焼き 付)さつまいも 小松菜の磯和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え お吸物(生麩・みつば)	御飯 ・豚肉のレモン醤油焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(キウイ) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねうどん えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング フルーツ(バナナ)	たいめいけん特製ハヤシラ スペイン風オムレツ 付)ほうれん草ソテー 野菜ジュース	御飯 しいらのみりん焼き 付)小松菜 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)						
夕	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ・花人参 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(洋梨) わかめ佃煮	御飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ピーマン 里芋の煮物 フルーツ缶(みかん) もずくときゅうりの酢の物	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 フルーツ缶(ミックス) ピクルス	御飯 ふくさ焼き 付)いんげん ぜんまい煮 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬け)	うなぎごはん 五色なます 抹茶プリン お吸物(みつば・小花麩)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(パイン)						
エネルギー	1501kcal	エネルギー	1357kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1555kcal	エネルギー	1511kcal	エネルギー	1680kcal	エネルギー	1606kcal
蛋白質	60.6g	蛋白質	53.5g	蛋白質	58.6g	蛋白質	61.8g	蛋白質	57.7g	蛋白質	58.2g	蛋白質	64.9g
脂質	39.3g	脂質	24.7g	脂質	37.8g	脂質	43.8g	脂質	39.7g	脂質	51.5g	脂質	49.7g
炭水化物	234.8g	炭水化物	237g	炭水化物	259.3g	炭水化物	234.3g	炭水化物	240.4g	炭水化物	253.2g	炭水化物	229.6g
食塩	8.3g	食塩	7.1g	食塩	7.9g	食塩	6.4g	食塩	7.1g	食塩	8.6g	食塩	7.3g

	令和04年03月08日(火)	令和04年03月09日(水)	令和04年03月10日(木)	令和04年03月11日(金)	令和04年03月12日(土)	令和04年03月13日(日)	令和04年03月14日(月)						
朝	食パン・ジャム ・ほうれん草ベークンソテー ポテトサラダ コンソメスープ(大根・しめじ) 牛乳	御飯 つみれと里芋の煮物 菜の花のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	御飯 卵とじ カリフラワーサラダ かつおみそ みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳	御飯 厚揚げの治部煮 チンゲン菜の生姜和え のり佃煮 みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	御飯 ウインナーとかぶのポトフ ツナとブロッコリーの和え物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)大根おろし オクラとしらすのお浸し 金山寺みそ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳	御飯 大根とちくわの煮物 白菜の塩昆布和え かつおおかか みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳						
昼	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・ワカメ)	・ひじき御飯 赤魚のごま醤油焼き 付)ピーマン 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ(オレンジ) みそ汁(しろな・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 春菊の磯和え フルーツ缶(みかん) お吸物(えのき・貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター炒め フルーツ缶(ミックス) お吸物(とろろ・みつば)	御飯 ・回鍋肉 焼売 小松菜としめじの和え物 ・みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 肉豆腐 なすのごまだれかけ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(もやし・かぶ葉)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(小松菜・うすまき麩)						
夕	御飯 メバルの煮付け 付)かぶ・花人参 卵の花 畑菜とカニカマの和え物 フルーツ缶(洋梨)	御飯 牛皿 温泉卵 キャベツのサラダ 高菜漬け	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(パイン) 浅漬け(きゅうり)	御飯 ・牛肉の香味焼き 付)うまい菜 なすの煮浸し いんげんのピーナツ和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 ・鶏肉の生姜煮 付)畑菜 れんこん金平 香の物(しば漬け) フルーツ(オレンジ)	御飯 メバルの焼き浸し 付)しろな じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(パイン) 香の物(青しその実漬け)	御飯 チーズインハンバーグ デミソース 付)ケール野菜 アスパラソテー フルーツ(キウイ) 人参サラダ						
エネルギー	1555kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1553kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1537kcal
蛋白質	62.2g	蛋白質	74.9g	蛋白質	62.7g	蛋白質	64.2g	蛋白質	65.8g	蛋白質	64g	蛋白質	57.5g
脂質	49.8g	脂質	42.5g	脂質	40.9g	脂質	41.7g	脂質	41g	脂質	35.9g	脂質	41g
炭水化物	223.7g	炭水化物	227g	炭水化物	233g	炭水化物	238.7g	炭水化物	229.9g	炭水化物	237.4g	炭水化物	242.7g
食塩	9.2g	食塩	7.5g	食塩	6.8g	食塩	7.1g	食塩	7g	食塩	6.9g	食塩	7.6g

	令和04年03月15日(火)	令和04年03月16日(水)	令和04年03月17日(木)	令和04年03月18日(金)	令和04年03月19日(土)	令和04年03月20日(日)	令和04年03月21日(月)						
朝	御飯 和風包み焼き カリフラワーのごま醤油和え たいみそ みそ汁(チンゲン菜・えのき) 牛乳	御飯 かにかま入りふんわり卵 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	御飯 さつま揚げ 付)オクラ しろなのくるみ和え のり佃煮 みそ汁(さつま芋・しめじ) 牛乳	御飯 ・野菜炒め ブロッコリーツナマヨ和え もろみみそ みそ汁(ワカメ・うずまき麩) 牛乳	御飯 がんと里芋の煮物 長いもとろろ 茶福豆 みそ汁(玉葱・貝割) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め 春菊のおかか和え うめびしお みそ汁(えのき・白菜) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのポン酢和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・きぬさや) 牛乳						
昼	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 鮭のマスタート ^o 焼き 付)マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(冬瓜・ワカメ)	えびピラフ グリルチキン 付)パスタ・スナッ ^o アントウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(みかん) コンソメスープ ^o (ほうれん草・玉	御飯 白身魚の味噌漬 ^o 焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 白菜のわさび和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉のバター醤油ソース 付)温野菜 パンプキンサラダ フルーツ缶(りんご) みそ汁(もやし・小松菜)	あさり御飯 天ぷら(エビ ^o 天・白身魚天) 付)大根おろし 菜の花とほたてのお浸し フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・みつば)	御飯 焼き肉 付)玉葱・人参 チンゲン菜ともやしのナムル フルーツ(メロン) 中華スープ ^o (春雨・椎茸)						
夕	御飯 たらのフライ ソース) 付)スナッ ^o アントウ ふきの炒め煮 菜の花の酢みそあえ フルーツ(オレンジ)	御飯 ・松風焼き 付)いんげん 大根と絹あげの含め煮 ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	御飯 ・牛肉の七味焼き 付)うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) きゅうりのゆかり和え	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイン) 金時豆	御飯 あじの照り煮 付)オクラ れんこんの甘辛炒め ほうれん草の白和え フルーツ(オレンジ)	御飯 トンテキ たれ) 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬 ^o)	御飯 ・鶏肉の香味焼き 付)畑菜 かぶの含め煮 フルーツ缶(黄桃) もずく酢						
エネルギー	1584kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1539kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1442kcal
蛋白質	60.2g	蛋白質	75.4g	蛋白質	68g	蛋白質	67.9g	蛋白質	62.8g	蛋白質	59.3g	蛋白質	62.1g
脂質	41g	脂質	37.3g	脂質	40g	脂質	45.2g	脂質	33.6g	脂質	40.1g	脂質	34.5g
炭水化物	251.4g	炭水化物	243.5g	炭水化物	241.8g	炭水化物	228.5g	炭水化物	253.5g	炭水化物	243.1g	炭水化物	229.7g
食塩	7.1g	食塩	7.1g	食塩	7.9g	食塩	6.8g	食塩	6.9g	食塩	7.6g	食塩	7.2g

	令和04年03月22日(火)	令和04年03月23日(水)	令和04年03月24日(木)	令和04年03月25日(金)	令和04年03月26日(土)	令和04年03月27日(日)	令和04年03月28日(月)						
朝	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおみそ みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	御飯 厚揚げの含め煮 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 菜の花のお浸し たいみそ みそ汁(オクラ・おつゆ麩) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	御飯 納豆 大根と豚肉の煮物 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(畑菜・うずまさ麩) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 白菜の香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳						
昼	御飯 ・さわらの山椒焼き 付)大根・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	御飯 鶏肉の炭火焼き さつま揚げとごぼうの炒め フルーツ(キウイ) お吸物(卵・みつば)	御飯 あじの生姜煮 付)れんこん・いんげん ブロッコリーとカニカマの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(もやし・ねぎ)	二色丼 なすの炒め物 白菜のゆず醤油和え みそ汁(里芋・油揚げ)	御飯 ・鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ かぼちゃサラダ フルーツ缶(洋梨) みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 メバルの塩麹焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・貝割)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)						
夕	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソ かぼちゃの煮物 フルーツ(パイン) 浅漬け(きゅうり)	御飯 太刀魚のみりん焼き 付)スナップエンドウ 里芋の煮物 フルーツ缶(マンゴー) 香の物(しば漬け)	御飯 豚肉のみそ焼き 付)ピーマン えび焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 しいらのムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ缶(りんご) 人参サラダ	御飯 さわらのねぎ醤油焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	御飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッセ ピーマンソテー フルーツ(パイン) 香の物(桜だいこん)	御飯 白身魚の照り焼き 付)スナップエンドウ 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え						
エネルギー	1569kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1531kcal	エネルギー	1477kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1552kcal	エネルギー	1550kcal
蛋白質	67.3g	蛋白質	56.7g	蛋白質	66.8g	蛋白質	59.2g	蛋白質	66.2g	蛋白質	57.7g	蛋白質	68.2g
脂質	41.7g	脂質	42.6g	脂質	36.8g	脂質	36.3g	脂質	52g	脂質	45.1g	脂質	40.9g
炭水化物	237.6g	炭水化物	248.3g	炭水化物	239.9g	炭水化物	236.1g	炭水化物	234.2g	炭水化物	237.4g	炭水化物	233.3g
食塩	7.5g	食塩	6.2g	食塩	6.5g	食塩	7.6g	食塩	6.8g	食塩	7g	食塩	8.1g

	令和04年03月29日(火)	令和04年03月30日(水)	令和04年03月31日(木)										
朝	御飯 ・とりつくね 付)昆布豆 しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え物 のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳	御飯 豚肉と白菜の煮物 オクラのポン酢和え かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳										
昼	御飯 フライ盛り合わせ(コロッケ・ホタテソース) 付)キャベツ かぶのくず煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花人参 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・みつば)	・かき揚げそば (具)野菜かき揚げ・イカ天 里芋の鶏そぼろあん アセロラゼリー										
夕	御飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)	御飯 牛肉の甘辛炒め 里芋とさつま揚げの煮物 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	御飯 さばの七味焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬(キャベツ)										
エネルギー	1648kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
蛋白質	53.1g	蛋白質	64.6g	蛋白質	67.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	42.8g	脂質	41g	脂質	35.8g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	270.1g	炭水化物	232.3g	炭水化物	237.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩	7.8g	食塩	7g	食塩	7g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g