



今月のお楽しみメニュー

2023年3月



ちらし寿司

ちらし寿司は、普通かやや固めに炊いたご飯に、すし酢とすし具を混ぜてください。すし酢は少し多めに入っております。皿に盛り、各種具材を上飾ってください。



ハヤシライス

ハヤシライスは、温めてご飯にかけてください。



高野と鶏の
そぼろ丼

高野と鶏のそぼろ丼は、温めてご飯にかけてください。



他人丼

他人丼は、温めてご飯にかけてください。



カレー
南蛮そば

※通常みそ汁付きを注文されている方の、みそ汁は付きません

そばは、好みの固さに茹でてください。つゆは200ccの水で希釈し、温めた具と混ぜ、そばにかけてください。



豚肉と
ごぼう甘辛丼

豚肉とごぼう甘辛丼は、温めてご飯にかけてください。

鮭のまぜご飯

鮭のまぜご飯の具は、温めてから炊いたご飯に混ぜてください。

炊き込みご飯（五目）

通常の水加減にだし汁を1人20g（1人0.5合計算）入れ、軽く混ぜ具材をのせて炊いて下さい。

※仕入れの状況により、一部写真と異なる内容になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

2023年3月度 献立表(普通食)

| | | | | |
|----|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
| 平均 | 1325 | 49.9 | 30.7 | 5.4 |

| | | 日 | | | | 月 | | | | 火 | | | | 水 1日 | | | | 木 2日 | | | | 金 3日 | | | | 土 4日 | | | |
|----|-----|--|-------|----|----|--|-------|----|----|---|-------|----|----|--|-------|----|----|--|-------|----|----|--|-------|----|----|---|-------|----|----|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 朝食 | 基本食 | | | | | | | | | | | | | ご飯 青梗菜の炒め煮 さつまいもの白和え | | | | ご飯 キャベツとじゃが芋の炒め物 なすのオランダ煮 | | | | ご飯 けんちん煮 インゲンのごまマヨネーズ | | | | ご飯 れんこんとごぼうの煮しめ 菜の花のピーナッツ和え | | | |
| | 昼食 | | | | | | | | | | | | | ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ 白菜とあさりの煮びたし 大根とツナの炒め物 | | | | ご飯 肉豆腐 粉ふきいものチーズ風味 スパサラダ | | | | 散らし寿司 若竹煮 プリン | | | | 鮭のませご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ ほうれん草の炒め物 キャベツと豆のトマト煮 | | | |
| | 夕食 | | | | | | | | | | | | | ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 付け合わせ ポークビーンズ 水菜のナムル | | | | ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 高野の卵とじ 酢の物 | | | | ご飯 鶏肉ガーリック炒め ブロッコリーの玉子焼き 人参サラダ | | | | ご飯 たらの香味焼き 付け合わせ たらこマカロニ 人参と鶏ミンチの卵とじ | | | |
| | | 5日 | | | | 6日 | | | | 7日 | | | | 8日 | | | | 9日 | | | | 10日 | | | | 11日 | | | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 朝食 | 基本食 | ご飯 いんげんの炒め煮 人参の白和え | | | | ご飯 目玉焼き モロヘイヤソテー | | | | ご飯 根菜の味噌煮 明太炒り豆腐 | | | | ご飯 白菜の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ | | | | ご飯 きのこの炒め煮 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め | | | | ご飯 青梗菜とベーコンの炒め煮 カリフラワーの生姜炒め | | | | ご飯 なすときのこの炒め物 海藻和え | | | |
| | 昼食 | ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き(メル) 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 桜エビと小松菜の焼きそば | | | | ご飯 厚揚げと白菜の煮物 里芋の海苔まぶし ツナサラダ | | | | ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ きのこサラダ かぼちゃの三色金平 | | | | ご飯 ハヤシライス ポテトサラダ ゼリー(オレンジ) | | | | ご飯 さわらの生姜醤油焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 切干大根のサラダ | | | | ご飯 和風焼肉 海鮮シュウマイ おから入りポテトサラダ | | | | ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め カスレ(フランス煮込み料理) | | | |
| | 夕食 | ご飯 豚肉の五目うま煮 かぼちゃの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬 | | | | ご飯 鮭の幽庵焼き 付け合わせ キャベツの浅漬 ほうれん草のバターソテー | | | | ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 青菜のからし和え | | | | ご飯 クロメヌケの西京焼き 付け合わせ 大学芋風 おくらと昆布のゴマ和え | | | | ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ かぼちゃとつくねのあっさり煮 わかめの生姜酢 | | | | ご飯 擬製豆腐 竹の子と豚肉の味噌バター炒め なめこみぞれ和え | | | | ご飯 鶏肉のあっさり煮 ぜんまいの炒め煮 もやしと豆苗のお浸し | | | |
| | | 12日 | | | | 13日 | | | | 14日 | | | | 15日 | | | | 16日 | | | | 17日 | | | | 18日 | | | |

2023年3月度 献立表(普通食)

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 平均 | 1325 | 49.9 | 30.7 | 5.4 |

| | | 日 12日 | | | | 月 13日 | | | | 火 14日 | | | | 水 15日 | | | | 木 16日 | | | | 金 17日 | | | | 土 18日 | | | |
|----|-----|--|--|---|--|--|--|---|-----|----------|-------|------|-----|----------|-------|------|-----|----------|-------|------|-----|----------|-------|------|-----|----------|-------|------|-----|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 朝食 | 基本食 | 1347 | 48.5 | 40.1 | 5.8 | 1312 | 49.0 | 27.1 | 5.3 | 1299 | 58.0 | 34.5 | 6.5 | 1318 | 45.6 | 30.3 | 5.8 | 1295 | 51.1 | 27.7 | 4.7 | 1266 | 46.1 | 23.8 | 5.7 | 1378 | 60.9 | 30.9 | 6.3 |
| | 基本食 | ご飯 ひじきの五目煮 なすの梅和え | ご飯 野菜のクリーム煮 あさりと菜の花のサラダ | ご飯 洋風炒り豆腐 おくらのわさび和え | ご飯 大根の炒め煮 きのこ絹さや炒め | ご飯 野菜とさつま揚げの炒め物 きゅうりとちくわのおかか和え | ご飯 キャベツとにらの炒め物 菜の花ときのこのお浸し | ご飯 じゃが芋のフレーク煮 いんげんのごま和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 1324 | 51.4 | 34.6 | 4.6 | 1353 | 49.7 | 39.0 | 4.5 | 1378 | 52.0 | 35.3 | 5.3 | 1360 | 54.1 | 35.3 | 5.8 | 1295 | 39.7 | 28.9 | 4.9 | 1454 | 58.7 | 38.5 | 8.6 | 1316 | 51.0 | 26.3 | 4.9 |
| | 基本食 | ご飯 鶏のねぎ生姜焼き 付け合わせ 巾着煮 もやしのチャンプルー | ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ ごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と切干の煮物 | 炊き込みご飯 豚肉ときのこのさっと煮 厚揚げのくず煮 青菜と卵の炒め物 | ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ ピーマンのソテー ごぼうサラダ | ご飯 高野と鶏のそぼろ丼 真砂炒め 菜の花パスタ | ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ れん根の炒め煮 クリーム煮 | ご飯 他人丼 里芋のグラタン風 あさりのトマトパスタ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 1324 | 51.4 | 34.6 | 4.6 | 1353 | 49.7 | 39.0 | 4.5 | 1378 | 52.0 | 35.3 | 5.3 | 1360 | 54.1 | 35.3 | 5.8 | 1295 | 39.7 | 28.9 | 4.9 | 1454 | 58.7 | 38.5 | 8.6 | 1316 | 51.0 | 26.3 | 4.9 |
| | 基本食 | ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ キャベツのゴマダレサラダ ふきの土佐煮 | ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め ほっくりかぼちゃ きゅうりと油あげのなます | ご飯 さばの焼き浸し 付け合わせ 豚キムチ炒め 山菜の和え物 | ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ 白菜と水菜の煮浸し シルバーサラダ | ご飯 ほっけの塩焼き 付け合わせ じゃが芋のマーボー風 人参とおくらのサラダ | ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 がんもと野菜の炊き合わせ ほうれん草のゆず和え | ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ 蒸し鶏とキャベツのごまサラダ ひじき豆 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 19日 | | | | 20日 | | | | 21日 | | | | 22日 | | | | 23日 | | | | 24日 | | | | 25日 | | | |
| 朝食 | 基本食 | 1324 | 51.4 | 34.6 | 4.6 | 1353 | 49.7 | 39.0 | 4.5 | 1378 | 52.0 | 35.3 | 5.3 | 1360 | 54.1 | 35.3 | 5.8 | 1295 | 39.7 | 28.9 | 4.9 | 1454 | 58.7 | 38.5 | 8.6 | 1316 | 51.0 | 26.3 | 4.9 |
| | 基本食 | ご飯 小松菜と豚肉の甘辛煮 菜種和え | ご飯 ひじきときのこの煮物 あさりの酢の物 | ご飯 チャプチェ風 おかか和え | ご飯 厚揚げとピーマン炒め れん根の梅和え | ご飯 かぼちゃとしらたきの煮物 茄子のピリ辛ひたし | ご飯 豆乳シチュー にら卵炒め | ご飯 マセドアンサラダ ふきの金平 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 1324 | 51.4 | 34.6 | 4.6 | 1353 | 49.7 | 39.0 | 4.5 | 1378 | 52.0 | 35.3 | 5.3 | 1360 | 54.1 | 35.3 | 5.8 | 1295 | 39.7 | 28.9 | 4.9 | 1454 | 58.7 | 38.5 | 8.6 | 1316 | 51.0 | 26.3 | 4.9 |
| | 基本食 | ご飯 たらのカレークリーム煮 付け合わせ たけのこの金平 ベーコンと茄子のトマト炒め | ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め 菜の花と豚のピリ辛炒め | ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ キャベツとさつま揚げの炒め物 ごぼう煮物 | ご飯 豚肉のケチャップ炒め エビ団子のキムチチゲ 青梗菜と鶏のミルク煮 | ご飯 おでん きのこじゃが芋のソテー けんちん炒め | カレー南蛮そば 里芋の味噌かけ ひじきの白和え | ご飯 クロメヌケの照り焼き 付け合わせ 切干大根高菜和え 炒り鶏 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 1324 | 51.4 | 34.6 | 4.6 | 1353 | 49.7 | 39.0 | 4.5 | 1378 | 52.0 | 35.3 | 5.3 | 1360 | 54.1 | 35.3 | 5.8 | 1295 | 39.7 | 28.9 | 4.9 | 1454 | 58.7 | 38.5 | 8.6 | 1316 | 51.0 | 26.3 | 4.9 |
| | 基本食 | ご飯 鶏肉のハーブ焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 かにかまの酢の物 | ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ ポテトサラダ カリフラワーのカレー炒め | ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ さつま芋とあげの煮物 ポン酢和え | ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 菜の花の炒め物 サラダ漬け | ご飯 鶏肉の焼き南蛮 キャベツとめかぶおかか和え もやしのソテー | ご飯 さわらと巾着の煮合せ ほうれん草とひき肉ソテー 酢の物 | ご飯 みそ豚 付け合わせ さつま芋のそぼろあん 枝豆と竹輪の玉子とじ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 26日 | | | | 27日 | | | | 28日 | | | | 29日 | | | | 30日 | | | | 31日 | | | | | | | |

2023年3月度 献立表(普通食)

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食塩 (g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 平均 | 1325 | 49.9 | 30.7 | 5.4 |

| | | 日 26日 | | | | 月 27日 | | | | 火 28日 | | | | 水 29日 | | | | 木 30日 | | | | 金 31日 | | | | 土 | |
|----|-----|--|--|---|--|---|--|------|-----|----------|-------|------|-----|----------|-------|------|-----|----------|-------|------|-----|----------|-------|------|-----|---|--|
| | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | | |
| 朝食 | 基本食 | 1291 | 45.8 | 30.6 | 4.8 | 1369 | 53.5 | 24.6 | 6.9 | 1326 | 49.7 | 29.6 | 5.8 | 1338 | 50.8 | 27.6 | 5.2 | 1362 | 54.0 | 30.1 | 5.3 | 1271 | 53.3 | 25.0 | 5.0 | | |
| | | ご飯 ごぼうとひき肉の金平風 いんげんのくるみ和え | ご飯 ごぼうとツナの炒め煮 菜果なます | ご飯 ぜんまいと揚げの煮物 春雨のごまダレ | ご飯 鶏肉とブロッコリーの炒め物 ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め | ご飯 豚と竹の子の煮物 酢の物 | ご飯 小松菜と干しエビの煮浸し 玉ねぎときのこ炒め物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 基本食 | 1291 | 45.8 | 30.6 | 4.8 | 1369 | 53.5 | 24.6 | 6.9 | 1326 | 49.7 | 29.6 | 5.8 | 1338 | 50.8 | 27.6 | 5.2 | 1362 | 54.0 | 30.1 | 5.3 | 1271 | 53.3 | 25.0 | 5.0 | | |
| | | ご飯 酢豚風 豆腐のふわふわ枝豆 高野と大根の煮物 | ご飯 シルバーの西京焼き 付け合わせ もやしと竹輪カレー炒め しらたきと豚の甘辛炒め | ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 切干大根煮 麩とツナの炒め物 | ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ スパゲッティサラダ 根菜のたらこ煮 | ご飯 豚肉とごぼう甘辛丼 じゃが芋の煮付け 小松菜の炒め物 | ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 イタリア風ツナサラダ 高野の卵とじ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 基本食 | 1291 | 45.8 | 30.6 | 4.8 | 1369 | 53.5 | 24.6 | 6.9 | 1326 | 49.7 | 29.6 | 5.8 | 1338 | 50.8 | 27.6 | 5.2 | 1362 | 54.0 | 30.1 | 5.3 | 1271 | 53.3 | 25.0 | 5.0 | | |
| | | ご飯 切干の玉子焼き 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え なすとピーマンのみそ炒め | ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ さつま芋の肉じゃが風 えのきの生姜和え | ご飯 赤魚と豆腐の煮付け 彩りピーマン かに風味サラダ | ご飯 豚肉の和風おろし 付け合わせ さつま芋のレモン煮 菜の花の辛子和え | ご飯 かれない磯辺焼き 付け合わせ スイートポテトサラダ 人参金平 | ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め ミニロールキャベツ カリフラワーゆかり和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |