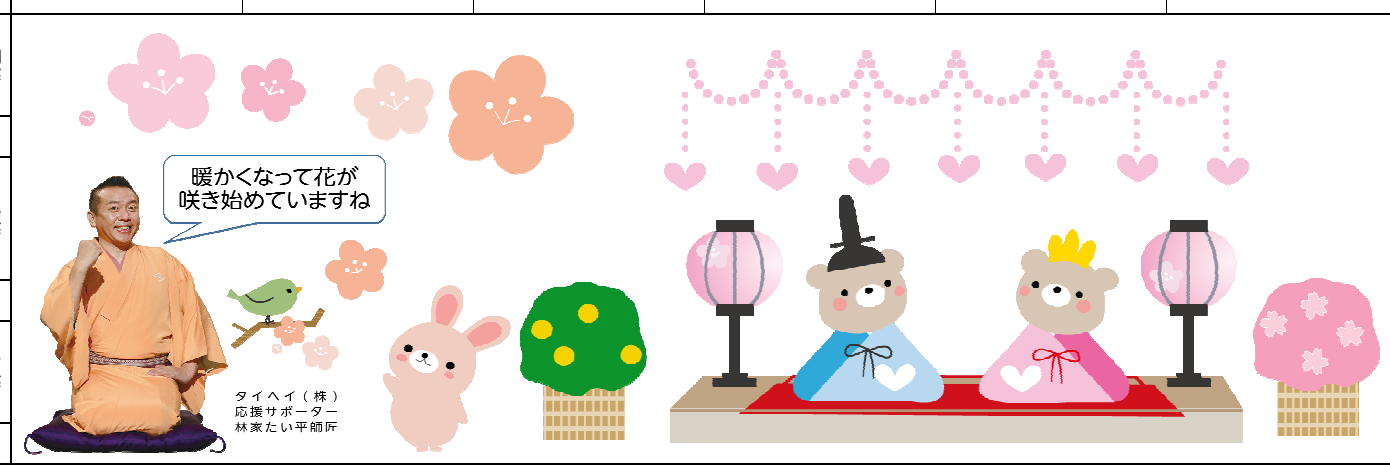
3月 福祉A 月間献立カレンダー

Taihei

	日	月	火	水	木	金	土
							3月1日
朝食							お魚ソーセージのソテー キャベツの辛子和え えびみそ みそ汁
栄養価							kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 127/5.9/4.1/18.1/2.3
昼食							照り焼きチキン さつま芋の煮物 大根の塩こんぶ和え みそ汁
栄養価							kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/13.9/13.7/29.6/1.8
夕食							かに玉風甘酢あんかけ 焼き春巻 ブロッコリーのゆかり和え 中華スープ
栄養価							kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/14.5/15.3/19.1/2.6
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
朝食	ベーコンポテトバーグ カリフラワーとインゲンのマヨ和え 鉄ふりかけ みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き きゅうりのゆず塩和え おさかなそぼろ みそ汁	スクランブルエッグ 冬瓜の煮物 のり佃 みそ汁	豆腐よせ なすの煮物 金山寺みそ みそ汁	あじさんが焼き ブロッコリーサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	豆腐のひき肉包み 小松菜の中華サラダ 納豆 みそ汁	玉子焼き オクラのさっぱり和え ビタミンふりかけ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.1/10.0/12.9/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 91/5.0/2.4/12.9/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 152/8.0/7.6/13.4/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/5.3/10.5/13.9/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/7.0/11.6/11.4/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 219/10.6/15.7/10.1/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/8.2/9.6/9.5/1.5
昼食	助宗タラの南部焼き 冬瓜と竹輪煮 春雨サラダ みそ汁	洋風ひなちらし寿司 ふきと豚肉の炊き合わせ 菜の花のマヨサラダ 若竹汁 水ようかん	いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁	山菜五目そぼろチャーハン 小松菜のハム和え ワンタンスープ フルーツ(バナナ)	赤魚の和風焼き 高野豆腐煮 白菜とパプリカの梅和え みそ汁	豚肉とキャベツのスパゲッティ 大根とインゲンの和え物 スープ フルーツ(ネーブル)	サーモンフライ あおさじゃが芋煮 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/15.0/7.4/25.8/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.0/14.2/29.8/3.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/13.9/9.7/21.9/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/11.3/10.4/23.1/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 229/16.5/9.3/18.7/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 466/16.1/12.3/75.0/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 348/13.5/19.8/33.1/2.3
夕食	豆腐の豚すき煮丼 つけもの 小松菜のサラダ みそ汁 フルーツミックス	キタノメヌケの生姜煮 ピーマンとささみゆめ物 キャベツのチーズサラダ みそ汁	タンドリーチキン風 里芋の煮っころがし インゲンのカニカマ和え みそ汁	ホッケの唐揚げ えび団子とキャベツの煮物 大根の和え物 みそ汁	ポークビーンズ 焼いて食べる肉詰めいなり きゅうりのドレ和え オニオンスープ	シルバーのごま焼き ウインナーと野菜のみそゆめ かぼちゃサラダ すまし汁	春雨入り肉団子煮 焼ギョーザ なすのおかか和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 226/11.1/11.5/20.5/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/17.6/7.9/21.2/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/16.1/17.2/21.5/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 227/16.2/11.0/17.4/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 252/13.4/14.6/21.8/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 352/18.4/20.6/23.2/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 314/11.8/13.7/35.8/2.6
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
朝食	助宗タラの甘辛焼き キャベツの信田和え あっさり高菜 みそ汁	チンゲン菜とウインナーの塩煮 彩り焼き Ca&Mgふりかけ みそ汁	ソーセージステーキ 小松菜のゆかり和え えびみそ みそ汁	炒り玉子 カリフラワーとツナの和え物 のり佃 みそ汁	カレイの和風焼き インゲンの中華和え たいみそ みそ汁	白菜と鶏肉の煮物 青のり天 鉄ふりかけ みそ汁	豆腐よせ 大根の土佐和え うに風味ソース みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/9.9/3.9/8.0/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 103/5.1/5.7/8.7/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 124/6.7/6.7/9.3/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 142/9.7/8.8/7.2/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 111/7.8/3.9/12.2/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 118/6.6/5.8/10.8/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/5.2/11.4/8.6/1.3
昼食	鶏肉のケチャップソテー 根菜とさつま揚げの含め煮 カリフラワーの粒マスタード和え みそ汁	発芽玄米ご飯 ブリの照り焼き さつま芋の花天煮 インゲンとチーズの和え物 みそ汁	チキンピラフ パンプキンキッシュ風 ビーフンサラダ スープ	しょうゆ野菜ラーメン 香味シューマイ きゅうりの甘酢サラダ フルーツ(パイン缶)	メンチカツ なすの含め煮 ほうれん草のサラダ みそ汁	えびクリームライス ポテトサラダ スープ バニラムース	三色丼 つけもの キャベツのサラダ みそ汁 フルーツミックス
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 307/15.3/18.3/23.0/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/17.5/7.0/34.0/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/10.3/15.7/24.3/2.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 508/18.0/11.2/90.8/7.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/10.2/21.4/24.9/2.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.6/19.4/26.0/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/15.5/18.4/21.9/2.8
夕食	中華五目豆腐 大根のツナ炒め きゅうりのごま和え 中華スープ	豚肉とブロッコリーの玉子炒め 車ふの煮物 スナップエンドウと海藻のサラダ みそ汁	アジの味噌マヨ焼き 卯の花 オクラの和え物 すまし汁	チキンステーキ 大根といわしつみれの煮物 白菜とハムのサラダ みそ汁	助宗タラと旬野菜の焼き浸し ひじき煮 ブロッコリーのさっぱり和え みそ汁	豚肉の生姜焼き 冬瓜の含め煮 小松菜のサラダ みそ汁	ホキの煮付け レバーのかりん焼き オクラのごま和え みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 209/13.1/10.8/17.3/3.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/15.3/14.6/17.8/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/17.0/14.1/17.2/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 268/14.8/19.1/11.3/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/18.1/15.8/23.7/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/13.0/12.0/19.3/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 234/18.6/9.1/18.6/1.8
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
朝食	目玉焼き ブロッコリーの和え物 梅干し みそ汁	甘辛肉団子 春雨中華サラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	つくね大葉巻き 小松菜の和え物 金山寺みそ みそ汁	サワラの甘辛焼き キャベツとコーンのサラダ 昆布佃煮 みそ汁	野菜入り丸揚げ焼き チンゲン菜のなめ茸和え 納豆 みそ汁	スクランブルエッグ 大根と油揚げの和え物 ビタミンふりかけ みそ汁	お魚ソーセージのソテー ブロッコリーのゆずみそ和え いわし生姜煮ペースト みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/8.6/8.2/6.1/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/7.0/6.6/17.4/2.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 117/7.7/5.2/10.7/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/8.9/12.5/11.2/1.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 128/8.8/4.8/13.7/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/7.8/9.2/6.4/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/7.1/4.6/19.4/2.0
昼食	キタノメヌケのねぎじょうゆかけ かぶの煮物 きゅうりの辛子和え すまし汁	豚肉のおかか炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁	ちくわ玉子丼 つけもの ブロッコリーのマヨ和え みそ汁 フルーツ杏仁	鶏肉のレモン焼き ビーフンの炒め煮 インゲンのピーナッツ和え みそ汁	たけのこご飯 春のあんかけ玉子 ふきの煮物 すまし汁 さくらゼリー	とんかつ さつま芋のハム煮 トマトときゅうりの梅和え みそ汁	山菜にゅうめん 焼き春巻 なすの和え物 フルーツ(黄桃缶)
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/13.8/8.9/18.7/1.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/15.9/16.4/16.6/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.0/14.2/30.9/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 300/17.4/18.4/18.4/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/13.8/10.2/27.0/3.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.2/12.3/40.3/2.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 501/13.0/9.7/85.8/3.6
夕食	ポークカレー コーンクリーミーコロッケ 白菜のサラダ フルーツ(りんご)	豆腐とあさりのあんとじ ウインナーのオニオンソテー キャベツのわさび和え お吸い物	肉じゃがコロッケ 豚肉と高野豆腐の含め煮 きゅうりとしらすのゆかり和え みそ汁	赤魚のみそ焼き レンコンの炒め煮 カリフラワーのごま和え すまし汁	鶏肉のカレー炒め じゃが芋の煮物 海藻とスナップエンドウのサラダ みそ汁	五目豆腐ハンバーグ 白菜とささみの塩煮 マカロニサラダ みそ汁	豚肉の甘辛炒め チヂミ 小松菜の山椒正油和え お吸い物
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 364/10.1/19.3/44.1/3.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/14.7/9.6/20.2/3.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/12.4/13.0/31.3/2.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 205/14.9/7.0/21.4/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/15.9/17.9/24.3/2.0	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 309/11.6/18.5/27.2/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 236/12.8/12.9/18.1/3.9
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
朝食	かぼちゃとツナの煮物 ミートボール たいみそ みそ汁	ソーセージステーキ 菜の花のサラダ Ca&Mgふりかけ みそ汁	玉子焼き 大根のわさび和え えびみそ みそ汁	ベーコンポテトバーグ きゅうりの和え物 ちりめん昆布 みそ汁	小松菜とハムの塩煮 彩り焼き ねぎみそふりかけ みそ汁	豆腐よせ 白菜のゆず塩和え のり佃 みそ汁	あじさんが焼き 大根とわかめのさっぱり和え 金山寺みそ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/7.6/6.5/23.2/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 162/7.1/11.9/8.0/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 145/7.5/8.0/11.6/1.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 101/4.9/2.9/13.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 104/5.9/6.0/8.0/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 99/4.6/5.6/8.1/1.4	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/5.6/7.0/11.0/1.4
昼食	東京名物！深川めし 豚肉の柳川風 蒸シューマイ ひじきサラダ みそ汁	黄金カレイのごま焼き じゃが芋のバター炒め キャベツのドレッシング和え みそ汁	カレーそば チキンナゲット インゲンのサラダ フルーツ(パイン缶)	助宗タラのバター焼き チンゲン菜の洋風煮 切干大根のマヨ和え みそ汁	鶏肉と大根のオイスター煮 ちびっ子お好み焼き キャベツとパプリカのドレッシング和え みそ汁	キタノメヌケの甘辛焼き かぼちゃのレーズン煮 カリフラワーのゆかり和え みそ汁	肉団子の中華炒め 車ふの煮物 トマトとインゲンのサラダ みそ汁
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 415/26.9/23.6/25.3/3.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 206/15.9/8.9/19.6/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 572/22.6/18.5/79.7/3.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 210/16.1/11.1/14.7/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.3/16.6/24.3/2.9	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 225/16.7/5.3/28.9/1.7	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 228/11.6/10.3/22.6/3.1
夕食	白金タラの南蛮漬け カリフラワーとインゲンのソテー きゅうりと木耳の中華和え 春雨スープ	照り焼きチキン 冬瓜の煮物 オクラの塩こんぶ和え みそ汁	アジの煮付け スナップエンドウのウインナー炒め 冷奴又は温奴 みそ汁	五穀ご飯 すき焼き風コロッケ ふきの煮物 白菜の玉子サラダ みそ汁	かに玉風甘酢あん さつま芋の花かんも煮 人参のツナサラダ みそ汁	チキンのチーズ焼き れんこんのひじき煮 きゅうりのおかか和え みそ汁	和風海鮮あんかけ丼 つけもの ポテトソテー みそ汁 ヨーグルト
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 231/12.4/10.3/23.3/2.1	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 239/13.5/14.8/15.2/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 235/20.8/9.8/14.2/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/10.5/16.4/35.8/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 365/15.0/20.1/32.8/2.6	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/15.0/20.7/15.8/1.8	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/14.6/8.3/32.8/2.3
	3月30日	3月31日					
朝食	目玉焼き 菜の花の和え物 昆布とお抹茶のふりかけ みそ汁	赤魚の漬け焼き ブロッコリーのグリーンサラダ 梅干し みそ汁					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/8.4/8.9/6.7/1.5	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 129/9.2/6.5/9.2/1.7					
昼食	白身フライ 冬瓜と鶏ささみの含め煮 スパゲティサラダ みそ汁	マーボー豆腐 水餃子 小松菜の中華和え 中華スープ					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/12.2/14.8/29.9/2.2	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/16.0/15.3/20.4/2.7					
夕食	豚肉の野菜炒め なすの含め煮 白菜のドレッシング和え すまし汁	ハガツオの醤油焼き キャベツの花天煮 オクラのさっぱり和え みそ汁					
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.6/16.6/19.1/2.3	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g 215/15.6/10.7/14.5/2.4					

※都合により、献立を変更する場合がございます。