

# 2021年 3月の献立表

特別養護老人ホーム

第二好意の庭

(1月～6土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(7日～13日)

	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土
朝食	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶	ご飯 たいみそ スクランブルエッグ みそ汁 バナナ	菜飯 豆サラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 ふりかけ 中華サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 青梗菜の和え物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白菜のクリーム煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお ほうれん草のお浸し みそ汁 洋梨缶
昼食	ココイチ特製カレー コロッケ 福神漬 野菜ジュース	麦ごはん ★豚肉と春雨の五目炒め または ★魚(メバル)のしそ風味焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	ご飯 焼きそば 青梗菜の炒め物 すまし汁	ご飯 ★豚肉の中華炒め または ★魚(赤魚)の中華蒸し シュウマイ 中華スープ	炊き込みご飯 ★おろしとんかつ または ★あじの有馬焼き 菜の花の辛子和え みそ汁	根菜とひき肉のカレー ・あじフライ ・野菜コロッケ マカロニサラダ 福神漬 フルーツ	ご飯 ★筑前煮 または ★魚(ナガメバル)の焼き浸し 小松菜のお浸し 赤だし
間食	淡雪	黒糖饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳		たこ焼き 牛乳	ぜんざい 牛乳	ロールケーキ 牛乳
夕食	ご飯、白身魚のオイスターソース、あんかけたまご、かぼちの旨煮、ヨーグルト	ご飯 かに玉 なすの田楽 みそ汁	ご飯 白身魚の野菜あんかけ 冬瓜のそぼろ煮 コンソメスープ	ご飯 鶏のごま焼き うの花 すまし汁	ご飯 さばの梅煮 小松菜の炒め物 すまし汁	ご飯 青椒肉絲 大根の中華和え 中華スープ	ご飯 白身魚の香味焼き 冬瓜の煮物 すまし汁
一日あたり	エネルギー 1676 kcal	エネルギー 1452 kcal	エネルギー 1377 kcal	エネルギー 1226 kcal	エネルギー 1385 kcal	エネルギー 1501 kcal	エネルギー 1181 kcal
	たんぱく質 42.3 g	たんぱく質 47.7 g	たんぱく質 51.9 g	たんぱく質 53.1 g	たんぱく質 64 g	たんぱく質 50.9 g	たんぱく質 52.2 g
	脂質 66 g	脂質 38.7 g	脂質 33.9 g	脂質 27.2 g	脂質 35.5 g	脂質 48.5 g	脂質 20.2 g
	塩分 5.5 g	塩分 7.1 g	塩分 8.7 g	塩分 6.8 g	塩分 8.6 g	塩分 9.2 g	塩分 7.2 g

2021年 3月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭  
(14日～20日 土)

\* 献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

	14日	15月	16火	17水	18木	19金	20土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 たいみそ 切り干し大根の煮物 みそ汁 バナナ	わかめご飯 ほうれん草の煮浸し みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 トマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ なすの含め煮 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 だし巻き卵 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ 菜の花のとろみ煮「 みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 さばの味噌煮 キャベツの浅漬け すまし汁	ご飯 ★豚肉のしぐれ煮 または ★魚(あじ)の松前煮 炒り豆腐 のっぺい汁 フルーツ	ご飯 おでん しろ菜の和え物 みそ汁 漬物	菜飯 鯖の竜田揚げ のっぺ もみうり 飛鳥汁 抹茶ムース	ご飯 ★豚バラと大根の煮物 または ★白身魚の辛味噌焼 き 菜の花の炒め物 コンソメスープ	ご飯 ★ロールキャベツ または ★魚(メバル)のムニエル 小松菜のケチャップ 炒め コンソメスープ	ご飯 ★八宝菜 または ★麻婆豆腐 キャベツサラダ 中華スープ
間食	大福	チョコケーキ 牛乳	かすてら饅頭 牛乳	酒饅頭 牛乳	ババロア 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	ぜんざい 牛乳
夕食	ご飯 ポークケチャップ 白菜サラダ コンソメスープ	わかめご飯 千草焼き 青菜のおかか和え みそ汁	ご飯 鶏の酒粕煮 白菜のゆかり和え みそ汁	ご飯 魚(バス)のマスタード和 え、青梗菜のバコン ソテー、トマトスープ	ご飯 親子煮 ピーマンの炒め物 みそ汁	ご飯 メバルの煮付け 土佐煮奴 すまし汁	ご飯 牛肉の炒め物 ほうれん草ナムル コンソメスープ
一日 あたり	エネルギー 1434 kcal	エネルギー 1418 kcal	エネルギー 1280 kcal	エネルギー 1586 kcal	エネルギー 1329 kcal	エネルギー 1255 kcal	エネルギー 1443 kcal
	たんぱく質 52.6 g	たんぱく質 57.8 g	たんぱく質 54.3 g	たんぱく質 56 g	たんぱく質 52.9 g	たんぱく質 48.5 g	たんぱく質 48.9 g
	脂質 39 g	脂質 29.9 g	脂質 22.4 g	脂質 44.8 g	脂質 28.2 g	脂質 21.6 g	脂質 42.4 g
	塩分 5.4 g	塩分 7.3 g	塩分 8 g	塩分 9.3 g	塩分 6.8 g	塩分 6.4 g	塩分 6.8 g

2021年 3月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

\*献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります

(21 日 ~ 27 土)

	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝食	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶	ご飯 たいみそ キャベツのソース炒め みそ汁 バナナ	菜飯 ひじきの煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 白菜のクリーム煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ なすの煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ かにかまサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 春雨サラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	たいめいけん特製 ハヤシライス スペイン風オムレツ ほうれん草のソテー ヨーグルトムース	ご飯 ★鶏肉の香草焼き または ★魚(メバル)のカレー マヨ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ、フルーツ	ご飯 ★豚肉の梅肉焼き または ★魚(鯖)の南部焼き かぶのそぼろ煮 みそ汁	ご飯 ★鶏の治部煮 または ★アジの煮付け 青梗菜のピーナツ和え みそ汁	ご飯 フライ盛り合わせ ・あじフライ ・野菜コロッケ ・メンチカツ ほうれん草の生姜和え みそ汁	散らし寿司 大豆煮 赤だし フルーツ	ご飯 ★牛肉のしぐれ煮 または ★魚(鮭)の変わり味噌焼き 炊き合わせ すまし汁
間食	おはぎ	カップケーキ 牛乳	パンケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	マドレーヌ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳
夕食	ご飯、赤魚の味噌 漬け焼き,ツナのご まだれかけ,卵と青 梗菜の炒め物,デザ ート	ご飯 卵と野菜の炒め物 なすとベーコンの煮物 みそ汁	ご飯 たらのトマトソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 すき焼き風煮 白菜の浅漬け すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の味噌かけ かきたま汁	ご飯 鶏肉の甘酢あんあ け さつま芋レモン 煮、中華スープ	ご飯 お好み焼き 大根のねり胡麻和え みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1885 kcal	エネルギー 1380 kcal	エネルギー 1262 kcal	エネルギー 1397 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1363 kcal	エネルギー 1531 kcal
	たんぱく質 51.7 g	たんぱく質 54.5 g	たんぱく質 54.9 g	たんぱく質 50.5 g	たんぱく質 51.8 g	たんぱく質 57.5 g	たんぱく質 43.5 g
	脂質 48.8 g	脂質 37.8 g	脂質 25.7 g	脂質 35.5 g	脂質 46.4 g	脂質 27.5 g	脂質 46 g
	塩分 6 g	塩分 8.1 g	塩分 8.7 g	塩分 7.7 g	塩分 7.5 g	塩分 7.1 g	塩分 7.2 g

## 2021年 3月の献立表

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

\*献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

(28 日 ~ 31 水)

	28日	29月	30火	31水			
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳	ご飯 のり佃煮 キャベツのゴマサラダ みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 中華煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 金平ゴボウ みそ汁 白桃缶			
昼食	ご飯 豚肉の炒め物 青梗菜のサラダ みそ汁 りんごのコンポート	ご飯 ★鶏肉の漬け焼き または ★鯖の塩焼き 小松菜の和え物 みそ汁	ご飯 ★豚肉と春雨の五目炒め または ★魚(あじ)の磯辺揚げ ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 ★肉団子と野菜の旨煮 または ★魚(バス)のカレー ムニエル 野菜のコンソメ煮 コーンスープ			
間食	炭酸饅頭	ドーナツ 牛乳	上用饅頭 牛乳	味噌饅頭			
夕食	ご飯 魚(あじ)のオイマヨ 焼き、炒り豆腐 すまし汁	ご飯 深川風 ひじきの煮物 赤だし	ご飯 メバルの煮付け なすのそぼろあんか け、みそ汁	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋とわかめの煮物 すまし汁			
一日あたり	エネルギー 1482 kcal	エネルギー 1333 kcal	エネルギー 1293 kcal	エネルギー 1261 kcal			
	たんぱく質 57 g	たんぱく質 55.6 g	たんぱく質 50.7 g	たんぱく質 40.5 g			
	脂質 41.3 g	脂質 30.4 g	脂質 22.7 g	脂質 20.2 g			
	塩分 5.8 g	塩分 7.5 g	塩分 9.2 g	塩分 8.3 g			