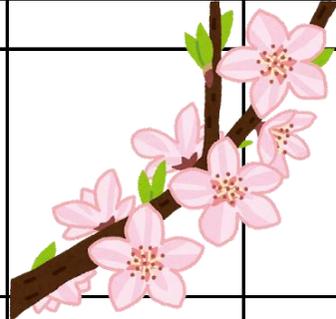
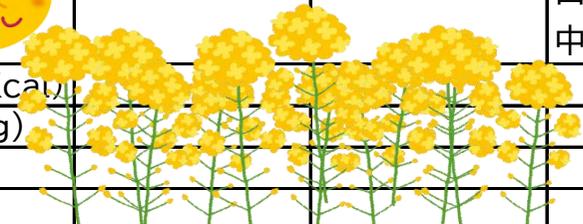


# 2023年3月度献立

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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日にち			1	2	3	4	5				
 <b>朝食</b>			ゆかりご飯 切干大根の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 炒り豆腐 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ スクランブルエッグ みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお 青梗菜の煮浸し みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 豆サラダ マンゴー缶 牛乳				
<b>昼食</b> 					ご飯 🍗鶏肉のおろしポン酢のせ または 🌿さわらの幽庵焼き 高野の煮物 すまし汁	ご飯 🍖照り焼きハンバーグ または 🐟白身魚の七味マヨ焼き 青梗菜のカレー炒め コンソメスープ	雑祭りメニュー 春散らし寿司 茶碗蒸し 赤だし 桜ゼリー 	ご飯 🍗鶏肉のはちみつレモン焼き または 🌿いわしの磯香フライ 白菜の和風サラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉のピリ辛炒め しろなとアサリの和え物 みそ汁 		
<b>間食</b>					誕生日会 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	雑祭りケーキ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	おはぎ		
<b>夕食</b> 							ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 白菜のツナ和え 中華スープ	ご飯 あじの煮付け 冬瓜のそぼろあんかけ すまし汁	ご飯 鶏肉のみぞれあんかけ ほうれん草の生姜和え すまし汁	ご飯 さばのみりん焼き 湯豆腐 みそ汁	ご飯 鶏肉のオイマヨ焼き じゃが芋の煮物 すまし汁
一日当たりの 栄養価							エネルギー(Kcal)	1329	1332	1360	1369
	タンパク質(g)	58.7					56.2	61.5	52.9	60	
	脂質(g)	38.6	33.5	34.2			37.9	44.6			
	塩分(g)	7.9	7	7.5			6.9	6.5			

# 2023年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

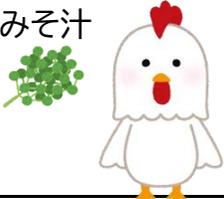
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日にち	6	7	8	9	10	11	12			
 <b>朝食</b>	ご飯 ふりかけ 小松菜の炒め物 みそ汁 バナナ	菜飯 スパゲティサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 キャベツの胡麻サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ みそ汁 黄桃缶 <span style="color: red;">人気!</span>	ご飯 のり佃煮 白菜のコンソメ煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお キャベツの和え物 みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 			
	 <b>昼食</b>	麦ごはん 🍗 鶏肉の五目炒め または 🌿 たらのしそ風味焼き キャベツの胡麻和え みそ汁	ご飯 <span style="color: green;">好評</span> おでん <span style="color: green;">👍</span> ほうれん草のピーナッツ和え すまし汁 香の物 	ご飯 🍖 豚肉の中華炒め または 🌿 メルサの中華蒸し 焼売 たまごスープ	炊き込みご飯 🍗 おろしとんかつ または 🌿 たら山椒焼き 炒り豆腐 みそ汁	ご飯 🍗 筑前煮 または 🌿 メバルの焼浸し ほうれん草ののり和え すまし汁	ご飯 🍗 鶏肉の和え物 または 🌿 さばの香味焼き 白なのツナ和え コンソメスープ	ご飯 ぶりの煮付け キャベツの浅漬け すまし汁 		
		<b>間食</b>	黒糖饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	手作りぜんざい 牛乳	パンケーキ 牛乳	カップケーキ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	ビタミンゼリー	
			 <b>夕食</b>	ご飯 かに玉 茄子の田楽 中華スープ	ご飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のレモン煮 コンソメスープ	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 白菜の炒め煮 すまし汁	ご飯 さばの梅煮 白なの和え物 すまし汁	ご飯 チンジャオロースー 大根の中華和え 中華スープ	ご飯 白身魚のナッツ味噌焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1308 47.5 34.4 6.9	1399 53.2 37.8 8.5	1312 59 27.4 7	1290 60.4 34.2 8	1183 51.3 30 6.7	1314 55.8 35.7 8.3

# 2023年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

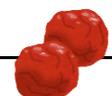
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
日にち	13	14	15	16	17	18	19			
 <b>朝食</b>	ゆかりご飯 切干大根の煮物 みそ汁 バナナ	ご飯 ふりかけ ほうれん草の煮浸し みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 卵の花 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 茄子の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草の中華煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳			
	<b>昼食</b> 	ご飯 🍷牛肉のスタミナ炒め または 🌿たらのバター醤油焼き 青梗菜のハムサラダ 春雨スープ	わかめご飯 焼きそば 菜の花の和え物 みそ汁 	郷土食 奈良県 茶粥 さばの竜田揚げ のっぺ 飛鳥汁 抹茶ムース 	ご飯 🍷豚バラと大根の煮物 または 🌿白身魚の辛みそ焼き 菜の花のサラダ コンソメスープ	ご飯 🍷ロールキャベツ または 🌿あじのムニエル 小松菜のケチャップ炒め ポタージュスープ	ご飯 🍷八宝菜 または 🌿麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 白菜の浅漬け みそ汁 		
		<b>間食</b>	クレープ 牛乳	バラエティ 牛乳	酒饅頭 牛乳	ババロア 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	マドレーヌ 牛乳	きなこプリン	
			<b>夕食</b> 	ご飯 千草焼き レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め煮 すまし汁	ご飯 たらのマスタード焼き 青梗菜のソテー コンソメスープ	ご飯 親子煮 白菜のゆかり和え みそ汁	ご飯 メバルの煮付け 土佐煮奴 すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツの煮浸し みそ汁	ご飯 たらのもろみみそ焼き 茄子とベーコンの煮物 すまし汁
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1253	1392	1394	1405	1200	1389
			タンパク質(g)	51.2	54.2	55.8	49.5	48.6	54.1	55.8
			脂質(g)	31.3	31.3	36.9	44.6	22.1	42.6	42.8
			塩分(g)	8.3	7.1	7.4	6.5	7.3	7.1	6.9

# 2023年3月度献立

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。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	20	21	22	23	24	25	26	
 <b>朝食</b>	ご飯 たいみそ キャベツのソース炒め みそ汁 バナナ	菜飯 野菜のトマト煮 みそ汁 みかん缶 	ご飯 のり佃煮 青梗菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ じゃが芋の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ ブロッコリーのカニカマサラダ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン りんご缶 牛乳 	
<b>昼食</b> 	ご飯  鶏肉のバジル焼き または  メルルーサのカレーマヨ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	ご飯  豚肉の梅肉焼き または  ぶりの南部焼き かぶのそぼろ煮 みそ汁	ご飯  鶏肉の治部煮 または  さばの生姜煮 大根の練り胡麻和え みそ汁	ご飯  豚肉の柳川煮 または  銀だらの磯風味焼き 菜の花の辛子和え みそ汁	ご飯  豚肉と白菜の炒め物 または  白身魚の照り焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	ひき肉と春野菜のカレー 白菜のツナサラダ 福神漬け フルーツ 	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁 	
<b>間食</b>	たい焼き 牛乳	懐かしのお菓子 牛乳	たこ焼き 牛乳 	抹茶羊羹 牛乳	ロールケーキ 牛乳	カップケーキ 牛乳	炭酸饅頭	
<b>夕食</b> 	ご飯 玉子と野菜の炒め物 ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 たららのクリームソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯  すき焼き風煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 さわらの塩焼き 高野の煮物 すまし汁	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 中華スープ	ご飯 白身魚のねぎあんかけ 里芋の味噌煮 みそ汁	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ/フルーツ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1295 55.8 31.9 8.1	1309 58 34.5 9.6	1308 51.3 32.3 6.8	1326 55.3 35.1 6.3	1228 52.6 28.2 6.5	1360 46.7 37.7 8.1	1644 45.8 61.3 8

# 2023年3月度献立

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。

曜日	月	火	水	木	金	
日にち	27	28	29	30	31	
 朝食	ご飯 のり佃煮 菜の花の青シソ和え みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 大豆の野菜煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ かぶの煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 青梗菜の胡麻和え みそ汁 フルーツカクテル	
 昼食	ご飯 🍗 鶏肉のピザ焼き または 🌿 白身魚のマヨ焼き ゴボウサラダ コンソメスープ	<b>散らし寿司</b> ほうれん草のとろみ煮 すまし汁 <b>季節のフルーツ</b> 	ご飯 🍖 肉団子と野菜の旨煮 または 🌿 白身魚のカレー焼き キャベツのコンソメ煮 コーンスープ	ご飯 🍗 鶏肉の漬け焼き または 🌿 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	ご飯 🍖 豚肉の山椒炒め または 🌿 あじの南蛮焼き 高野の煮物 すまし汁	
間食	ドーナツ 牛乳	上用饅頭 牛乳	チョコレートケーキ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	いちごゼリー 牛乳	
 夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋の鳴門煮 みそ汁	ご飯 ぶりの煮付け 茄子のそぼろあん みそ汁	ご飯 深川風卵とじ ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 肉豆腐 サツマイモサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のタルタル焼き キャベツの和風和え コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1366	1447	1264	1451	1291
	タンパク質(g)	48.8	61.7	50.8	52	53.8
	脂質(g)	35	37.5	30.9	46.7	34.2
	塩分(g)	7.8	8.5	7.8	7.2	6.8

## 春キャベツ

スーパーへ行くと、春キャベツを目にすることが増えました。通年出回っているキャベツに比べ、葉の巻きがフワッと柔らかく、甘味が強く、みずみずしい所が特徴です。キャベツには、老化防止が期待できるビタミンCや、胃の粘膜を修復するビタミンUなどの栄養が豊富です。これらの成分は、水に溶けだしやすい性質を持っています。刻んだ後に、水にさらさないようにしましょう。









