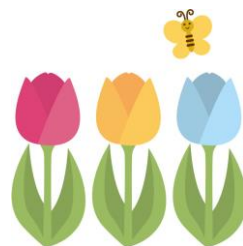


2020年 3月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(1日～7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。

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	ご飯 たいみそ 金平ごぼう みそ汁 バナナ	ご飯 うめびしお さつまいもレモン煮 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 青梗菜の炒め物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 小松菜のサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 春菊の煮浸し みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 魚(バス)のカレムニエル 野菜(ミックスベジ タブル)のコンソメ 煮 コーンスープ	ご飯 肉じゃが 胡麻よごし みそ汁	春ちらし寿司 茶碗蒸し 赤だし 桜ゼリー 	ご飯 ★鶏肉のおろしポン 酢和え または ★幽庵焼き(シイラ) 炊き合わせ すまし汁 バナナ	ご飯 ★照り焼きハンバー グ または ★魚(ホキ)のチーズ焼 き 菜の花のカレ炒め コンソメスープ	ご飯 ★牛肉と大根の煮 物 または ★さわらの漬け焼 き キャベツと玉子の炒め 物、みそ汁	ピラフ クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 果物 
間食	味噌饅頭	ドームケーキ 牛乳	ひなまつりケーキ 牛乳	ブッセ 牛乳	たいやき 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	クレープ 牛乳
夕食	ご飯 豚肉のみそ漬け焼き 里芋とわかめの煮物 すまし汁	ご飯 スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ご飯 サバのみりん焼き 白菜の和え物 すまし汁	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め 物、大根の煮物 中華スープ	ご飯 あじの煮付け 湯豆腐 みそ汁	ご飯 肉団子酢豚風 ナムル 中華スープ	ご飯 魚(ほっけ)の塩焼き 炊き合わせ みそ汁
一日	エネルギー 1452 kcal	エネルギー 1578 kcal	エネルギー 1547 kcal	エネルギー 1404 kcal	エネルギー 1261 kcal	エネルギー 1427 kcal	エネルギー 1438 kcal
あたり	たんぱく質 49.1 g	たんぱく質 48.0 g	たんぱく質 60.6 g	たんぱく質 57.0 g	たんぱく質 58.6 g	たんぱく質 45.2 g	たんぱく質 57.2 g
	脂質 35.2 g	脂質 51.4 g	脂質 41.2 g	脂質 40.3 g	脂質 23.6 g	脂質 38.2 g	脂質 33.5 g
	塩分 5.5 g	塩分 6.5 g	塩分 7.6 g	塩分 7.3 g	塩分 6.3 g	塩分 7.9 g	塩分 9.6 g

2020年3月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(8日 ~ 14日)

* 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。

	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土
朝食	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴ-缶 牛乳	ご飯 たいみそ スクランブルエッグ みそ汁 バナナ	ご飯 うめびしお くるみ和え みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 中華サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ チンゲン菜の和え物 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	ご飯 魚(鮭)のレモン焼き 白菜の酢の物 赤だし	麦ご飯 ★牛肉と春雨の五目炒め または ★ホキのシソ風味焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	炊き込みご飯 ★おろしトンカツ または ★あじの香り焼き 青梗菜の炒め物 すまし汁	ご飯 ★豚肉の中華炒め または ★魚(銀ひらす)の中 華蒸し しゅうまい 中華スープ	ご飯 やきそば 菜の花の辛子和え みそ汁 	カレーライス トッピング ・帆立フライ ・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(シイラ)の焼き 浸し 小松菜のお浸し 赤だし
間食	カステラ饅頭	黒糖饅頭 牛乳	たこ焼き 牛乳		シュークリーム 牛乳	チョコレートケーキ 牛乳	ドーナツ 牛乳
	ご飯 豚肉のピザ風味焼き 大根の洋風煮 パンプキンスープ	ご飯 かに玉 なすの田楽 みそ汁	ご飯 白身魚(たら)の野菜あんかけ、そぼろ煮 コンソメスープ	ご飯 鶏の胡麻焼き うの花 すまし汁	ご飯 かれいの梅煮 小松菜の炒め物 すまし汁	ご飯 チンジャオロース 中華和え 中華スープ	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 冬瓜の煮物 すまし汁
一日あたり	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 52.4 g 脂質 49.1 g 塩分 5.5 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 46.0 g 脂質 50.9 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1230 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 22.8 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1368 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 34.5 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1379 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 30.9 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1794 kcal たんぱく質 48.2 g 脂質 69.8 g 塩分 9.2 g	エネルギー 1292 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 27.3 g 塩分 7.6 g

2020年3月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(15日～21日)

* 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。

	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土
朝食	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	ご飯 たいみそ 切干大根 みそ汁 バナナ	ご飯 うめびしお 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 出汁巻き卵 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお しろなのとろみ煮 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 ★あじの松前漬 炒り豆腐 のっぺい汁 フルーツ	ご飯 おでん 春菊の和え物 みそ汁 漬物 	静岡県メニュー 桜エビご飯 遠州焼き 胡麻和え 駿河汁 メロンゼリー	ご飯 ★豚肉と大根の煮物 または ★あじの辛味噌焼き 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(アブラカレイ) のムニエル 青梗菜のキャップ炒め コンソメスープ	ご飯 ★八宝菜 または ★麻婆豆腐 キャベツのサラダ 中華スープ
間食	大福	抹茶ワッフル 牛乳	酒饅頭 牛乳	練りきり 牛乳	ババロア 牛乳	パイ饅頭 牛乳	ぜんざい 牛乳
夕食	ご飯 ポークキャップ かぼちゃサラダ 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 焼き、ペーコンソテー トマトスープ	ご飯 牛肉の柳川風 れんこんの炒め物 中華スープ	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 ほうれん草のナムル コンソメスープ
一日あたり	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 38.5 g 塩分 5.2 g	エネルギー 1381 kcal たんぱく質 56.9 g 脂質 29.5 g 塩分 7.4 g	エネルギー 1282 kcal たんぱく質 56.1 g 脂質 21.0 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1430 kcal たんぱく質 53.8 g 脂質 37.0 g 塩分 9.7 g	エネルギー 1435 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 40.0 g 塩分 7.0 g	エネルギー 1267 kcal たんぱく質 48.1 g 脂質 27.4 g 塩分 7.1 g	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 51.2 g 脂質 43.7 g 塩分 7.1 g

2020年 3月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭

(22日 ~ 28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

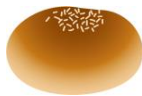
	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土
朝食	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴ缶 	ご飯 たいみそ キャベツのソース炒め みそ汁 バナナ	ご飯 うめびしお ひじきの煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 白菜のクリーム煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ なすの煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 かにかまサラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 春雨サラダ みそ汁 洋梨缶
昼食	ご飯 肉団子と野菜の旨煮 揚げ春巻き みそ汁	ご飯 ★鶏肉の香草焼き または ★魚(ホキ)の咖喱マヨ 焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ、フルーツ	ご飯 ★豚肉の梅肉焼き または ★魚(さわら)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 ★あじの煮付け 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 ・野菜コロケ ・チーズはんぺん 大根の生酢 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	チョコ饅頭 牛乳
夕食	ご飯 さばの生姜煮 ごぼうサラダ すまし汁	ご飯 卵と野菜の炒め物 なすとペーコンの煮物 みそ汁	ご飯 たらのトマトソースかけ カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ご飯 すき焼き風煮 湯豆腐 すまし汁	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋のみそかけ かきたま汁	ご飯 豚肉の甘酢あんかけ、さつま芋のレモン煮 中華スープ	ご飯 お好み焼き 大根の練りゴマ和え みそ汁
一日 あたり	エネルギー 1454 kcal	エネルギー 1380 kcal	エネルギー 1284 kcal	エネルギー 1413 kcal	エネルギー 1586 kcal	エネルギー 1404 kcal	エネルギー 1550 kcal
	たんぱく質 44.6 g	たんぱく質 54.1 g	たんぱく質 55.6 g	たんぱく質 52.8 g	たんぱく質 51.1 g	たんぱく質 54.0 g	たんぱく質 44.5 g
	脂質 42.0 g	脂質 37.9 g	脂質 28.3 g	脂質 37.1 g	脂質 47.8 g	脂質 33.2 g	脂質 43.4 g
	塩分 6.1 g	塩分 8.0 g	塩分 8.1 g	塩分 7.1 g	塩分 6.9 g	塩分 7.1 g	塩分 7.0 g

2020年 3月の献立表



特別養護老人ホーム 第二好意の庭
(29 日 ~ 31 火)

* 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。

	29 日	30 月	31 火				
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 フルーツカクテル	ご飯 うめびしお 春菊の中華煮 みそ汁 洋梨缶				
昼食	ご飯 豚肉の炒め物 春菊のお浸し みそ汁 りんごのコンポート	ご飯 ★鶏肉の漬け焼き または ★さばの塩焼き 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 ★あじの磯部揚げ ほうれん草のお浸し すまし汁				
間食	炭酸饅頭	ココアワッフル 牛乳	上用饅頭 牛乳				
夕食	ご飯 魚(シイラ)のオリーブ焼き 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				
一日	エネルギー 1509 kcal	エネルギー 1326 kcal	エネルギー 1296 kcal				
あたり	たんぱく質 59.5 g	たんぱく質 55.4 g	たんぱく質 50.9 g				
	脂質 37.3 g	脂質 29.3 g	脂質 22.7 g				
	塩分 5.5 g	塩分 7.5 g	塩分 8.7 g				

