

3月



週間予定献立表



【特養】

曜日	3月2日 月	3月3日 火	3月4日 水	3月5日 木	3月6日 金	3月7日 土	3月8日 日
朝	ご飯 味噌汁 (冬瓜・かぶの葉) 野菜とチキンソテー チンゲン菜の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 味噌汁 (さつまいも・葱) 角天の煮物 カリフラワーの和風ドレ和え たいみそ 牛乳	食パン ジャム コーンスープ ポークビーンズ 白菜の青じそドレ和え 牛乳	ご飯 味噌汁 (もやし・豆苗) 納豆 素揚げなすの醤油煮 牛乳	しらす粥 味噌汁 (舞茸・絹さや) 焼き竹輪の炒り煮 かぶの甘酢漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (大根・揚げ) 野菜とハムの炒め物 畑菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	麦ご飯 味噌汁 (うまい菜・えのき) 甘酢ミートボール 菜の花のお浸し のり佃煮 牛乳
I補給 -	383kcal	472kcal	499kcal	472kcal	388kcal	401kcal	461kcal
昼	ご飯 すまし汁 (とろろ昆布・豆苗) Aぶりの煮つけ B鶏ひき肉入り卵焼き 南瓜の煮物 もやしのかにかまドレ和え 漬物	 ちらし寿司 (鮭・かつお・えび) すまし汁 (あさり・三つ葉) たけのこと揚げの煮物 菜の花の辛し和え 	ご飯 中華スープ A豚肉とキャベツの炒め物 B白身魚の南蛮漬け かぶの水晶煮 チンゲン菜のわさび和え 漬物	ご飯(B) 味噌汁 (B) Aきつねそば  Bポークソテー ごぼうの炒め煮 ほうれん草磯和え 黄桃缶	ご飯 味噌汁 (うまい菜・葱) A鶏肉の竜田揚げ Bますのパン粉焼き じゃが芋の煮物 白菜とわかめのドレ和え 昆布佃煮	ご飯 味噌汁 (キャベツ・麩) Aかれいの焼き浸し B鶏肉のピザ焼き風 炒り豆腐 さつまいもサラダ 漬物	ご飯 すまし汁 (かまぼこ・豆苗) Aさわらの田楽焼き B豚肉の甘辛煮 小松菜の中華炒め 温泉卵 漬物
AI補給 -	473kcal	402kcal	541kcal	482kcal	549kcal	606kcal	494kcal
BI補給 -	483kcal		468kcal	552kcal	535kcal	600kcal	588kcal
おやつ	黒糖饅頭・牛乳	いちごケーキ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	スイスロールコーヒー・ジョア	オレンジゼリー・牛乳	きなこ風味ムース・牛乳	抹茶ケーキ・牛乳
おやつ I補給 -	153kcal	186kcal 	111kcal 	191kcal	122kcal	127kcal	135kcal
夕	ご飯 味噌汁 (小松菜・麩) 豚肉の塩麴焼き なすとピーマンの炒め物 白桃缶	ご飯 味噌汁 (畑菜・えのき) 鶏肉の山椒焼き 高野豆腐の煮物 バナナ	ご飯 味噌汁 (里芋・いんげん) 赤魚の野菜蒸し ぜんまい煮 みかん缶	ご飯 中華スープ えび玉あんかけ オクラくるみ和え 漬物	ご飯 味噌汁 (小松菜・しめじ) たらのごまだれがけ カリフラワーのソテー パイン缶 	ご飯 味噌汁 (なす・三つ葉) 豚肉の玉葱ソース炒め 冬瓜のかにかまあんかけ マンゴー缶 	ご飯 味噌汁 (南瓜・大根葉) 鶏肉の照り焼き プロッコリーソテー カクテル缶
I補給 -	534kcal	487kcal	416kcal	441kcal	445kcal	510kcal	444kcal

※都合によりメニューを変更する場合がございますので、ご了承ください。