

3月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

							令和07年03月01日(土)
朝							御飯 【UP↑】朝の豚汁 さばの塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼							◇親子煮定食 御飯 つみれ汁 親子煮 マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶)
おやつ							ソフトサラダ
夕							御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し
							エネルギー 1694kcal 蛋白質 64.9g 食塩相当 6.7g

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 オムレツ〜トマトハヤシソース &キャベツツテ 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	鮭とたまごのお粥 とりつくね &野菜炒め 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏肉の炭火焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 牛乳	ダブルソフト ジャム(りんご) 【UP↑】コンスープ ひき肉と玉葱のオムレツ 牛乳
昼	◇旅するランチ〜静岡〜 御飯 酸辣湯スープ 浜松餃子 厚揚げと青梗菜のオムレツソース炒め デザート	◎ひな祭り ちらし寿司 若竹汁 銀だらの漬け焼き 菜の花のごま和え ひなあられ	◇本格!麻婆豆腐定食 御飯 ワンタンスープ 麻婆豆腐 3色野菜の塩ごまダレ フルーツ(オレンジ)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 野菜を食べるスープ ベーコンのキッシュ クリームトマトソース 付)スナップエンドウ さつま芋のゴロゴロサラダ デザート(ゼリー)	◇本日のランチ(サーモンタルタル) 御飯 クリームスープ サーモンのバターソース〜タルタルソースかけ 付)マッシュポテト 鶏もつ煮 フルーツ(バナナ)	◇豚肉の旨塩炒め定食 御飯 つみれ汁 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 フルーツ(キウイ)	◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 のっぺい汁 パン♪キンサラダ ヨーグルト
おやつ	青りんごゼリー	三色ゼリー	黒糖饅頭	ドームケーキ	どらやき抹茶	抹茶水ようかん	パウムクレーン
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう オクラのおかか和え	御飯 鶏肉のクリーム煮 タマゴサラダ デザート(ゼリー)	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわらの西京焼き &切干大根煮 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 カリフラワーの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの塩麹焼き &南瓜の煮物 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &白菜の煮浸し ごま豆腐
	エネルギー 1671kcal 蛋白質 60.4g 食塩相当 5.9g	エネルギー 1770kcal 蛋白質 64.4g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1639kcal 蛋白質 67.2g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1836kcal 蛋白質 68.9g 食塩相当 6.3g	エネルギー 1768kcal 蛋白質 68.1g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1799kcal 蛋白質 60.4g 食塩相当 6g	エネルギー 1751kcal 蛋白質 61.1g 食塩相当 7.9g

	9日(日)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 あじのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト	おむすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 豆腐ハンバーグ &ブロッコリーの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 赤魚の煮付け &里芋の煮物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 鶏肉の塩麹焼き &具だくさんトマト煮 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 さばの味噌煮 &菜の花の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山の味噌汁 だし巻きたまご &いんげんの炒め物 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルソフト ジャム(ブルーベリー) 【UP↑】コンスープ オムレツ〜トマトハヤシソース 【UP↑】プレーンヨーグルト
昼	◇ミックスフライランチ 御飯 けんちん汁 エビフライ&メンチカツ 付)キャベツ タマゴサラダ フルーツ(黄桃缶)	◇お店の本格ビーフカレー ビーフカレー グリーンサラダ デザート(ゼリー) 乳酸菌飲料	◇塩ラーメンセット 塩ラーメン 春巻き 抹茶ムース	◇金目鯛の煮付け御膳 御飯 お吸い物(味噌ちゃんこ) 金目鯛の煮付け 付)さつま芋の甘煮 レバー炒め フルーツ(バナナ)	◇旅するランチ〜韓国〜 ビビンバ ワカメスープ バンサンス デザート(ゼリー)	◇揚げ出し豆腐御膳 御飯 さつま汁 揚げ出し豆腐 春菊のごま味噌和え フルーツ(キウイ)	◇洋食屋さんのハンバーグステーキ 御飯 トマトスープ(ミックスベジ・玉葱) ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト 人参サラダ フルーツ(りんご)
おやつ	おかき きなこ	いちごゼリー	酒饅頭	カスタードケーキ	白い風船	オレンジゼリー	ずんだどら焼き
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの煮付け &大根と人参の煮物 とろろ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 チキンのグリル香味ソース &いんげんの炒め物 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 メダカの照焼き &南瓜の煮物 オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす 中華冷奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の焦がし醤油 &野菜ソテー なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 温泉卵	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホッケみりん焼き &きんぴらごぼう いんげんの白ごま和え
	エネルギー 1585kcal 蛋白質 62.3g 食塩相当 6.2g	エネルギー 1601kcal 蛋白質 54.7g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1624kcal 蛋白質 57.5g 食塩相当 6.4g	エネルギー 1748kcal 蛋白質 70.9g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1681kcal 蛋白質 63.9g 食塩相当 6.5g	エネルギー 1779kcal 蛋白質 61.4g 食塩相当 6.1g	エネルギー 1711kcal 蛋白質 66.6g 食塩相当 8.5g

提供: 日清医療食品株式会社



3月献立表

常食

特別養護老人ホーム 夢眠さくら

	16日(日)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
朝	御飯 【UP↑】朝の豚汁 銀鮭の塩焼き &白菜煮 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏の焦がし醤油 &菜の花の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】朝の豚汁 あじのみりん焼き &カリフラワーおかか 【UP↑】プレーンヨーグルト	ダブルト ジャム(マレード) 【UP↑】ポタージュ 鶏肉の梅しそ焼~白菜添え 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さばの塩焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】コンソープ とりつくね &ブロッコリーの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 メダカの照焼き &南瓜の煮物 牛乳
昼	◇チキンロールランチ 御飯 クリームスープ チキンロール(いんげん・人参 付) カリフラワー タマゴサラダ デザート	◇旅するランチ~北海道~ 御飯 さつま汁 サーモンのチャンチャン焼き 大学芋 フルーツ(バナナ)	◇おじなそばセット おじなそば しぎ茄子 肉豆腐 デザート(ゼリー)	◇塩ちゃんこ定食 御飯 お吸い物(塩ちゃんこ) めめけの揚げ煮 付) ほうれん草 厚揚げのねぎ味噌焼き いちご	◇本格!天津飯ランチ 天津飯 ワカメスープ 海鮮焼売 大根のサラダ	◇洋食ランチ 御飯 コンソメスープ 鶏肉のソリアピン 付)オクラ グリーンサラダ~人参ソース フルーツ(オレンジ)	◇ミートローフランチ 御飯 トマトスープ ミートローフ 付)ポテト ポテトサラダ デザート
おやつ	チョコパイ	おかき コホ ターシュ	ぼたぼた焼き	ルマン	水ようかん	吹雪まんじゅう	やわらかおかき のり
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 ツナとブロッコリーのサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 野菜サラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 めばるの中華蒸し &いんげん炒め タマゴサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚肉の生姜焼き &野菜炒め オクラのおかか和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 麻婆なす なます	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 赤魚の煮付け &大根と人参の煮物 菜の花のお浸し	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さわら西京焼き &ひじきの煮物 納豆
エネルギー	1868kcal	1636kcal	1707kcal	1715kcal	1662kcal	1642kcal	1708kcal
蛋白質	70.8g	62.6g	74.1g	70.3g	53g	65.8g	61.1g
食塩相当	7.5g	6.7g	6.1g	7.3g	7.9g	5.7g	7.6g

	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &いんげんソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 めばるの煮付け &里芋の煮物 【UP↑】バナナヨーグルト	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 鶏の焦がし醤油 &いんげんソテー 【UP↑】プレーンヨーグルト	お粥とたまごのお粥 さばの塩麹焼き &菜の花の煮浸し 牛乳	ダブルト ジャム(いちご) 【UP↑】ポタージュ ひき肉と玉葱の和え 【UP↑】バナナヨーグルト	おおすび(青じそ・白) 【UP↑】具沢山のお味噌汁 銀鮭の塩焼き &ほうれん草の煮浸し 牛乳	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 さわらの西京焼き &菜の花の煮浸し 牛乳
昼	◇定番!あじフライランチ 御飯 野菜たっぷりスープ あじフライとロケット 付) スナップ えんどう 豆サラダ フルーツ(りんご)	◇洋食パスタランチ ツナとトマトのパスタ クリームチャウダー さつま芋サラダ デザート	◇ゆかりご飯定食 ゆかり御飯 味噌ちゃんこスープ 揚げ豆腐 付)オクラ 鶏もつ煮 フルーツ(イチゴ)	◇洋食屋さんのデミハバーグ 御飯 野菜たっぷりスープ デミグラスハンバーグ 付) マッシュポテト・スナップ えんどう 豚しゃぶサラダ フルーツ(オレンジ)	◇THE・定番!ポークカレー カレーライス 野菜サラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	◇ヒレかつランチ 御飯 豚汁 ヒレかつ 付)パスタ ピクルス ヨーグルト	◇アクアパッツァランチ バターライス クリームスープ 赤魚のアクアパッツァ 人参サラダ フルーツ(りんご)
おやつ	ハムロール	プリン	ドームケーキ	ルマン	ドーナツ	抹茶プリン	みそ饅頭
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ カリフラワーの梅和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き ブロッコリーの白ごま和え	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 銀ひらすのおおさおろし煮 タマゴサラダ	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 ホックみりん焼き & きんぴらごぼう 納豆	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 炭火焼きチキン香味ソース &南瓜の煮物 カリフラワーの梅和え	御飯 鶏肉のクリーム煮 ごま豆腐 デザート(ゼリー)	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 鶏肉の梅しそ焼 & きんぴらごぼう 納豆
エネルギー	1743kcal	1711kcal	1690kcal	1752kcal	1685kcal	1805kcal	1684kcal
蛋白質	59.5g	64.7g	72.8g	72.9g	59g	63.9g	66.7g
食塩相当	7.3g	7.4g	7.5g	6.1g	6.6g	6.5g	7.5g

	30日(日)	31日(月)				
朝	御飯 【UP↑】具沢山のお味噌汁 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 牛乳	御飯 【UP↑】朝の豚汁 ぶりの照焼き &白菜の煮浸し 【UP↑】プレーンヨーグルト				
昼	◇松風御膳 御飯 のっぺい汁 松風焼き 付)甘酢生姜 かぼちゃのサラダ フルーツ(イチゴ)	◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 クリームチャウダー スパニッシュオムレツ 付)スナップエンドウ ピザの真砂炒め デザート(ゼリー)				
おやつ	和のパンケーキ きなこ	どら焼きすんだ				
夕	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 豚の角煮 &小松菜 中華冷奴	御飯 【UP↑】夜のお味噌汁 さばの味噌煮 &大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し				
エネルギー	1805kcal	1812kcal				
蛋白質	67.4g	65.7g				
食塩相当	6.2g	7.1g				

提供：日清医療食品株式会社

今月の栄養課おすすめメニュー

3月は桃の節句(ひな祭り)に華やかな行事食を提供します♪楽しみにしててください!

- ・3日(月) ひな祭り ちらし寿司、ひなあられ
- ・11日(火) 塩ラーメンセット
- ・17日(月) 旅するランチ~北海道~
サーモンのチャンチャン焼き
- ・18日(火) おじなそばセット
- ・29日(土) アクアパッツァランチ

