

常食 献立だより 2025年3月 ①



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|---|---|---|---|--|
| 日付 | | | | | | 1 | 2 |
| 朝 | | | | | | ごはん 磯巻き卵 キャベツと鶏肉のスープ エネ:363kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.5g 食塩:1.11g | ごはん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ:363kcal 蛋白:13.7g 脂質:5.9g 食塩:1.42g |
| | | | | | | ごはん あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉) エネ:523kcal 蛋白:25.6g 脂質:17.2g 食塩:2.13g | ごはん 豚かつのおろしあんかけ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(しいたけ・人参) ちりめん山椒 エネ:557kcal 蛋白:23.5g 脂質:18.6g 食塩:3.07g |
| 昼 | | | | | | チョコマドレーヌ ソフト:ココアケーキ ミキサー:ミネラルチョコゼリー エネ:148kcal 蛋白:2.0g 脂質:7.8g 食塩:0.21g | ムースシュー ソフト:ミキサー:オレンジゼリー エネ:76kcal 蛋白:2.2g 脂質:4.8g 食塩:0.08g |
| お | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |



常食 献立だより 2025年3月 ②



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|--|--|---|--|
| 日付 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝 | ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とベーコンのスープ | ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・人参) | ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) | ごはん いんげんとウインナーのソテー キャベツと鶏肉のスープ 手作りバナナ風味ゼリー | ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・人参) | ごはん スパゲティサラダ クラムチャウダー | ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) |
| | エネ:389kcal 蛋白:9.6g 脂質:11.9g 食塩:1.54g | エネ:406kcal 蛋白:13.9g 脂質:9.9g 食塩:1.25g | エネ:366kcal 蛋白:10.7g 脂質:7.4g 食塩:1.38g | エネ:391kcal 蛋白:12.4g 脂質:7.0g 食塩:1.33g | エネ:337kcal 蛋白:11.1g 脂質:3.8g 食塩:1.91g | エネ:388kcal 蛋白:9.6g 脂質:10.9g 食塩:1.21g | エネ:340kcal 蛋白:10.5g 脂質:5.1g 食塩:1.36g |
| 昼 | ちらし寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) | 野菜かき揚げうどん 昆布大豆煮 コールスローサラダ | ごはん 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て | ごはん ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉) いりこ風味 | ごはん ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜) | ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天) 白味噌仕立て | キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ |
| | エネ:506kcal 蛋白:18.7g 脂質:11.4g 食塩:3.01g | エネ:614kcal 蛋白:14.3g 脂質:18.8g 食塩:4.83g | エネ:566kcal 蛋白:25.4g 脂質:20.3g 食塩:2.32g | エネ:553kcal 蛋白:26.1g 脂質:21.3g 食塩:2.34g | エネ:551kcal 蛋白:24.9g 脂質:16.7g 食塩:2.35g | エネ:486kcal 蛋白:25.5g 脂質:12.4g 食塩:2.84g | エネ:538kcal 蛋白:17.9g 脂質:17.9g 食塩:1.78g |
| お | 手作り福まんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:甘酒ゼリー | ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト | 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) ソフト・ミキサー:ホワイトサワーゼリー | パウムクーヘン、牛乳 ソフト・ミキサー:メロンゼリー | スイーツベース(カスタードプリン) ソフト・ミキサー:スイーツベース | コーヒーゼリー(ホイップクリーム添え) ソフト・ミキサー:コーヒーゼリー | 手作りきなこシフォンカップケーキ ソフト:きなこケーキ ミキサー:キャラメルゼリー |
| | エネ:120kcal 蛋白:3.0g 脂質:0.3g 食塩:0.06g | エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g | エネ:127kcal 蛋白:0.8g 脂質:0.3g 食塩:0.09g | エネ:190kcal 蛋白:6.3g 脂質:9.6g 食塩:0.27g | エネ:83kcal 蛋白:1.7g 脂質:1.90g 食塩:0.2g | エネ:50kcal 蛋白:0.2g 脂質:1.4g 食塩:0.01g | エネ:74kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.6g 食塩:0.08g |
| 夕 | ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け | ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ) | ごはん さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶 | ごはん おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅 | ごはん 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーメン) 麦白味噌仕立て | ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) | ごはん シロガネダラの煮付け キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) |
| | エネ:562kcal 蛋白:19.3g 脂質:22.0g 食塩:1.64g | エネ:509kcal 蛋白:21.2g 脂質:17.4g 食塩:2.11g | エネ:486kcal 蛋白:21.6g 脂質:10.0g 食塩:1.99g | エネ:485kcal 蛋白:20.2g 脂質:15.6g 食塩:2.57g | エネ:520kcal 蛋白:21.8g 脂質:14.3g 食塩:2.29g | エネ:610kcal 蛋白:21.5g 脂質:23.3g 食塩:2.56g | エネ:468kcal 蛋白:26.1g 脂質:9.7g 食塩:2.35g |
| 計 | エネ:1577kcal 蛋白:50.6g 脂質:45.6g 食塩:6.25g | エネ:1568kcal 蛋白:52.8g 脂質:46.9g 食塩:8.28g | エネ:1546kcal 蛋白:58.5g 脂質:38.0g 食塩:5.77g | エネ:1619kcal 蛋白:55.9g 脂質:65.0g 食塩:6.51g | エネ:1491kcal 蛋白:59.5g 脂質:36.7g 食塩:6.75g | エネ:1534kcal 蛋白:56.8g 脂質:48g 食塩:6.62g | エネ:1420kcal 蛋白:56.2g 脂質:37.4g 食塩:5.58g |

3月3日(月)昼食
ひな祭り



ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、子孫繁栄の願いが込められているそうです。



常食 献立だより 2025年3月 ㊦

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|--|---|--|--|--|--|
| 日付 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝 | ごはん 鶏肉のグリル 白菜と豚肉のスープ エネ:375kcal 蛋白:14.8g 脂質:10.0g 食塩:0.96g | ごはん かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし) エネ:370kcal 蛋白:12.7g 脂質:7.9g 食塩:1.54g | ごはん ポテトミンチ巻き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ) エネ:370kcal 蛋白:14.0g 脂質:5.9g 食塩:1.58g | ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツと鶏肉の豆乳スープ エネ:378kcal 蛋白:13.2g 脂質:9.3g 食塩:1.19g | ごはん チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しろな) エネ:349kcal 蛋白:11.6g 脂質:5.8g 食塩:1.61g | ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) じゃがいもとベーコンのカレースープ エネ:449kcal 蛋白:12.1g 脂質:15.3g 食塩:1.50g | ごはん だし巻き卵 白菜と油揚げの麩ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネ:385kcal 蛋白:11.8g 脂質:9.0g 食塩:1.29g |
| | ごはん 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ) エネ:536kcal 蛋白:30.5g 脂質:15.6g 食塩:2.59g | ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 ヨーグルト エネ:469kcal 蛋白:27.5g 脂質:9.1g 食塩:1.87g | ごはん 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉) エネ:529kcal 蛋白:21.0g 脂質:18.5g 食塩:2.33g | ごはん ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐) エネ:450kcal 蛋白:25.4g 脂質:10.0g 食塩:2.04g | 衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) エネ:574kcal 蛋白:19.4g 脂質:16.5g 食塩:3.12g | お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) エネ:467kcal 蛋白:23.5g 脂質:23.0g 食塩:3.85g | ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋のそぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) いりこ風味 エネ:571kcal 蛋白:26.8g 脂質:19.6g 食塩:2.15g |
| お | シルベース、牛乳 ソフト・ミキサー:パインゼリー エネ:200kcal 蛋白:6.4g 脂質:12.0g 食塩:0.18g | ババロア(紅茶風味) ソフト・ミキサー:ババロア エネ:83kcal 蛋白:1.2g 脂質:2.6g 食塩:0.05g | ミニ羊甘ロール ソフト・ミキサー:黒糖水ようかん エネ:88kcal 蛋白:1.6g 脂質:2.1g 食塩:0.05g | ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g | いちごミルクプリン(ホイップ・いちご添え) ソフト・ミキサー:いちごミルクプリン エネ:86kcal 蛋白:2.2g 脂質:3.2g 食塩:0.11g | フルーチェ(ピーチ) ソフト・ミキサー:フルーチェ(ピーチ) エネ:57kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.5g 食塩:0.22g | 手作りマドレーヌ ソフト:ブレンケーキ ミキサー:はちみつレモンゼリー エネ:145kcal 蛋白:1.9g 脂質:7.8g 食塩:0.22g |
| | ごはん 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参) 白味噌仕立て フルーツ(マンゴードイス) エネ:505kcal 蛋白:20.2g 脂質:13.9g 食塩:1.98g | 麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ) エネ:549kcal 蛋白:20.3g 脂質:21.5g 食塩:1.94g | ごはん 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) エネ:507kcal 蛋白:14.6g 脂質:14.5g 食塩:3.18g | ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース) エネ:603kcal 蛋白:19.9g 脂質:22.5g 食塩:1.78g | ごはん 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコーンのパンパンドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) いりこ風味 エネ:590kcal 蛋白:22.6g 脂質:25.7g 食塩:2.06g | ごはん 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て 昆布佃煮 エネ:537kcal 蛋白:27.8g 脂質:14.5g 食塩:2.52g | ごはん 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉) エネ:460kcal 蛋白:22.3g 脂質:13.1g 食塩:1.71g |
| 計 | エネ:1616kcal 蛋白:71.9g 脂質:51.5g 食塩:5.71g | エネ:1470kcal 蛋白:61.7g 脂質:41.1g 食塩:5.40g | エネ:1494kcal 蛋白:51.2g 脂質:41.1g 食塩:7.14g | エネ:1470kcal 蛋白:61.9g 脂質:42.6g 食塩:5.1g | エネ:1599kcal 蛋白:55.9g 脂質:51.3g 食塩:6.92g | エネ:510kcal 蛋白:65.1g 脂質:54.3g 食塩:8.09g | エネ:1560kcal 蛋白:62.8g 脂質:49.6g 食塩:5.36g |



HAPPY
WHITE DAY!

3月14日(金)昼食
衣笠井
京都府郷土料理



衣笠井(きぬがさどん)とは、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな丼で、その名は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山似ていることからこの名が付いたそうです。風味が優しく口当たりの良い衣笠井をぜひご賞味下さい。

3月14日(金)おやつ
いちごミルクプリン
ホワイトデー



ホワイトデーという名前の由来は、当時バレンタインデーのお返しを贈る日が「マシュマロデー」と呼ばれていたことが関係しているという説と、爽やかな若者の純愛をイメージしてホワイトデーと名付けたという説があるそうです。



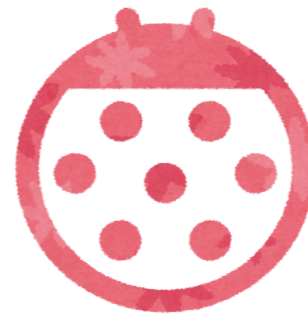
常食 献立だより 2025年3月 ④

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|---|--|---|--|
| 日付 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝 | ごはん チキンナゲット(トマトソース) アスパラと豚肉のスープ エネ:392kcal 蛋白:14.3g 脂質:8.9g 食塩:1.35g | ごはん お魚厚揚げの煮物 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ) エネ:362kcal 蛋白:9.9g 脂質:6.2g 食塩:1.62g | ごはん ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) エネ:366kcal 蛋白:11.3g 脂質:9.1g 食塩:1.66g | ごはん 野菜ミンチ巻き 白菜とウインナーのポトフ エネ:345kcal 蛋白:10.3g 脂質:5.1g 食塩:1.44g | ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ) エネ:348kcal 蛋白:13.5g 脂質:6.4g 食塩:1.59g | ごはん キャベツと平天の大葉ドレサラダ セロリとベーコンのトマトスープ エネ:353kcal 蛋白:8.5g 脂質:7.7g 食塩:1.33g | ごはん プレーンオムレツ(コンソメソース) 大根と大根葉の和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ) エネ:329kcal 蛋白:10.3g 脂質:3.1g 食塩:2.02g |
| | ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 寒天とフルーツ缶の盛合せ エネ:564kcal 蛋白:20.6g 脂質:21.6g 食塩:1.57g | ごはん 豚肉の生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ) エネ:523kcal 蛋白:23.3g 脂質:17.1g 食塩:2.97g | 大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え エネ:503kcal 蛋白:21.4g 脂質:14.8g 食塩:2.38g | ねぎとろ丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参) エネ:559kcal 蛋白:27.8g 脂質:19.0g 食塩:3.77g | ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麩) エネ:616kcal 蛋白:17.6g 脂質:24.4g 食塩:2.73g | ごはん さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき) エネ:576kcal 蛋白:24.5g 脂質:24.2g 食塩:2.94g | ごはん 豚肉の野菜炒め カニつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ) エネ:558kcal 蛋白:23.8g 脂質:19.9g 食塩:2.19g |
| お | 手作りみるくまんじゅう(白あん) ソフト・ミキサー:青りんごゼリー エネ:134kcal 蛋白:3.2g 脂質:2.2g 食塩:0.05g | スイーツベース(チョコ) ソフト・ミキサー:スイーツベース エネ:90kcal 蛋白:2.0g 脂質:2.2g 食塩:0.2g | 手作りスイートポテト ソフト:スイートポテトミキサー:モンゼリー エネ:70kcal 蛋白:1.1g 脂質:1.6g 食塩:0.06g | ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g | 手作りあんシュー(栗あん) ソフト・ミキサー:キャラメルゼリー エネ:91kcal 蛋白:1.8g 脂質:4.0g 食塩:0.10g | マドレーヌ(バナナ)、牛乳 ソフト:バナナケーキミキサー:ぶどうゼリー エネ:267kcal 蛋白:6.9g 脂質:15.3g 食塩:0.3g | 抹茶プリン(ホイップクリーム添え) ソフト・ミキサー:抹茶プリン エネ:95kcal 蛋白:1.9g 脂質:3.7g 食塩:0.10g |
| | ごはん あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て エネ:489kcal 蛋白:23.1g 脂質:12.1g 食塩:2.20g | ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし) エネ:566kcal 蛋白:17.7g 脂質:19.9g 食塩:2.45g | ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天の胡麻ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ:530kcal 蛋白:27.9g 脂質:16.9g 食塩:2.50g | ごはん 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン)いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ エネ:520kcal 蛋白:19.0g 脂質:14.6g 食塩:2.33g | ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜 エネ:452kcal 蛋白:26.2g 脂質:8.5g 食塩:2.41g | ごはん 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし) エネ:497kcal 蛋白:20.8g 脂質:16.1g 食塩:1.99g | ごはん いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ) エネ:541kcal 蛋白:17.9g 脂質:19.6g 食塩:2.33g |
| 計 | エネ:1579kcal 蛋白:61.2g 脂質:44.8g 食塩:5.17g | エネ:1541kcal 蛋白:52.9g 脂質:45.4g 食塩:7.24g | エネ:1469kcal 蛋白:61.7g 脂質:42.4g 食塩:6.61g | エネ:1463kcal 蛋白:60.5g 脂質:39.5g 食塩:7.63g | エネ:1507kcal 蛋白:59.1g 脂質:43.3g 食塩:6.83g | エネ:1693kcal 蛋白:60.7g 脂質:63.3g 食塩:6.56g | エネ:1523kcal 蛋白:54.0g 脂質:46.2g 食塩:6.65g |

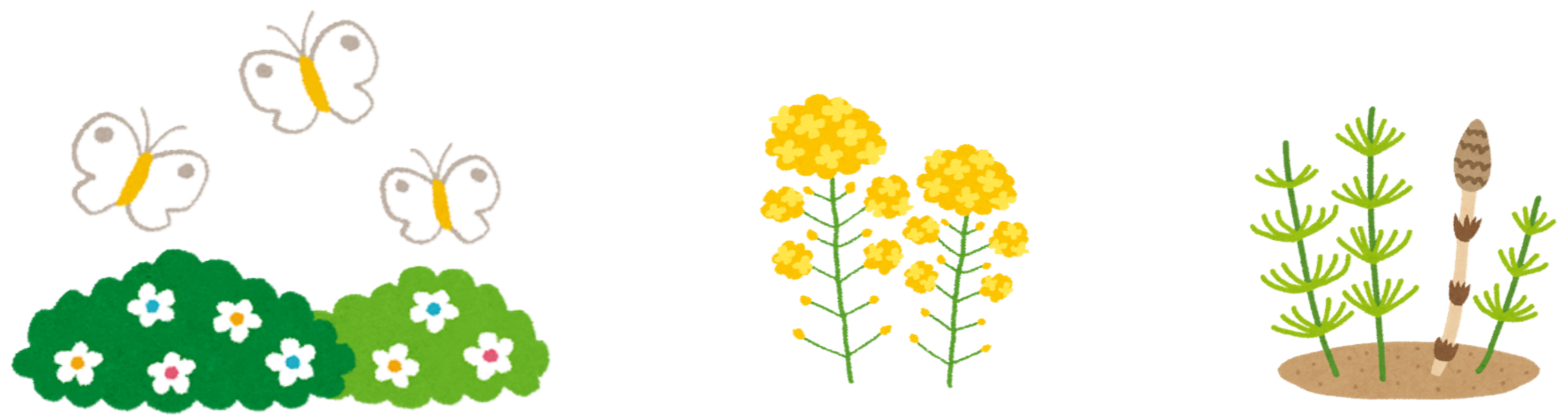


すこやか I 常食 献立だより 2025年3月 ⑤

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|--|--|--|---|---|--|
| 日付 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝 | ごはん ポロニアソーセージ 豆と鶏肉のスープ エネ:383kcal 蛋白:13.9g 脂質:9.8g 食塩:1.59g | ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう) エネ:391kcal 蛋白:12.7g 脂質:9.5g 食塩:1.69g | ごはん メヌケの煮付け もやしとピーマンの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) エネ:352kcal 蛋白:18.7g 脂質:4.7g 食塩:1.49g | ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク エネ:397kcal 蛋白:16.2g 脂質:6.2g 食塩:0.91g | ごはん ミートオムレツ 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし) エネ:321kcal 蛋白:10.5g 脂質:4.8g 食塩:1.32g | ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 特製ミルクコーヒー エネ:438kcal 蛋白:13.5g 脂質:12.5g 食塩:1.02g | ごはん いかつみれ(コンソメ) キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) エネ:342kcal 蛋白:10.4g 脂質:4.4g 食塩:1.61g |
| | 鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 キャベツとちくわのピーナツレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) エネ:542kcal 蛋白:26.2g 脂質:17.3g 食塩:3.00g | ごはん さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麩) エネ:475kcal 蛋白:26.9g 脂質:9.5g 食塩:2.08g | ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ) エネ:550kcal 蛋白:16.1g 脂質:18.4g 食塩:3.43g | あんかけにゆうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ エネ:436kcal 蛋白:13.8g 脂質:13.4g 食塩:3.39g | ごはん 豚肉の山椒煮 大根といかの炒め物 カリフラワーとコーンのレモンドレサラダ 味噌汁(白ねぎ・しめじ) エネ:555kcal 蛋白:23.3g 脂質:18.0g 食塩:2.55g | ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり) 白味噌仕立て みかん缶 エネ:485kcal 蛋白:25.9g 脂質:10.3g 食塩:2.18g | ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味 エネ:455kcal 蛋白:25.9g 脂質:11.7g 食塩:1.98g |
| お | おかしなバナナ ソフト・ミキサー:メロンゼリー エネ:157kcal 蛋白:2.8g 脂質:5.0g 食塩:0.09g | 杏仁ムース ソフト・ミキサー:杏仁ムース エネ:81kcal 蛋白:1.4g 脂質:1.4g 食塩:0.32g | ふんわりロールケーキ(ミルク) ソフト・ミキサー:チョコゼリー エネ:53kcal 蛋白:0.7g 脂質:1.8g 食塩:0.04g | 豆乳かすてら、牛乳 ソフト・ミキサー:イチゴゼリー エネ:217kcal 蛋白:7.5g 脂質:10.7g 食塩:0.33g | 手作りよもぎまんじゅう ソフト・ミキサー:グレープゼリー エネ:119kcal 蛋白:2.6g 脂質:0.3g 食塩:0.07g | ヨーグルト ソフト・ミキサー:ヨーグルト エネ:39kcal 蛋白:3.4g 脂質:0.8g 食塩:0.09g | 黒糖水ようかん ソフト・ミキサー:黒糖水ようかん エネ:73kcal 蛋白:2.0g 脂質:0.2g 食塩:0.04g |
| | ごはん かれのいのグリル(オーロラソース) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌仕立て エネ:517kcal 蛋白:25.3g 脂質:16.7g 食塩:2.26g | ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(なめ茸あん) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ風味 エネ:543kcal 蛋白:22.4g 脂質:20.3g 食塩:2.08g | ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て エネ:502kcal 蛋白:17.8g 脂質:16.0g 食塩:2.28g | ごはん 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍) エネ:472kcal 蛋白:23.3g 脂質:15.0g 食塩:1.98g | ごはん 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) フルーツ(カットりんご) エネ:520kcal 蛋白:21.7g 脂質:15.8g 食塩:2.10g | ごはん 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根) エネ:511kcal 蛋白:17.2g 脂質:16.2g 食塩:2.85g | ごはん 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉) エネ:607kcal 蛋白:26.0g 脂質:25.3g 食塩:2.85g |
| 計 | エネ:1599kcal 蛋白:68.2g 脂質:48.8g 食塩:6.94g | エネ:1490kcal 蛋白:63.4g 脂質:39.7g 食塩:6.17g | エネ:1457kcal 蛋白:53.2g 脂質:40.9g 食塩:7.24g | エネ:1522kcal 蛋白:60.8g 脂質:45.3g 食塩:6.66g | エネ:1516kcal 蛋白:58.0g 脂質:38.9g 食塩:6.05g | エネ:1473kcal 蛋白:60.0g 脂質:39.8g 食塩:6.14g | エネ:1478kcal 蛋白:64.3g 脂質:41.6g 食塩:6.48g |



すこやか I 常食 献立だより 2025年3月 ⑥

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|--|---|---|---|---|---|---|
| 日付 | 31 | | | | | | |
| 朝 | ごはん ほうれん草オムレツ 人参とパプリカのポタージュスープ |  | | | | | |
| | エネ:368kcal 蛋白:11.2g 脂質:7.3g 食塩:1.09g | | | | | | |
| 昼 | ごはん シロガネダラのソテー(レモンタルソース) 筍と豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) | | | | | | |
| | エネ:494kcal 蛋白:25.3g 脂質:14.4g 食塩:2.20g | | | | | | |
| お | もちりたい焼きクリーム ソフト・ミキサー・オレンジゼリー | | | | | | |
| | エネ:140kcal 蛋白:2.6g 脂質:5.7g 食塩:0.16g | | | | | | |
| 夕 | ごはん ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめんの煮物 カリフラワーとコーンの香味ドレサラダ コンソメスープ(セロリ・ベーコン) | | | | | | |
| | エネ:580kcal 蛋白:18.3g 脂質:22.0g 食塩:3.19g | | | | | | |
| 計 | エネ:1582kcal 蛋白:57.4g 脂質:49.4g 食塩:6.64g | | | | | | |

