

〇〇博寿苑 3月献立表〇〇

1日あたりの平均栄養価 エネルギー:1651kcal たんぱく質:65g 脂質:42.6g 食塩相当量:7.4g

| | | 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 5(土) | |
|-----|---|---|---|--|---|--|---|
| 朝食 | | ごはん 野菜炒め いんげんのピーナツ和え みそ汁 牛乳 | 食パン(いちごジャム) じゃがいものコンソメ煮 フルーツ(みかん缶) 牛乳 | ゆかり粥 とうがんの煮物 チンゲン菜のごま和え 牛乳 | ごはん がんもの煮物 春菊のお浸し みそ汁 牛乳 | 黒豆パン スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳 | |
| 昼食 | | ◎◎ ごはん ホイコーロー もやしのナムル ワタンスープ | ◎◎ 高菜ごはん 味噌煮込みうどん 小松菜のポン酢和え | ◎ひな祭り ちらし寿司 厚揚げと筍の煮物 すまし汁(三つ葉) | ◎◎ ごはん 豚肉のマスタード炒め さつまいものバター煮 コンソメスープ(白菜・人参) | ごはん 白身魚のごまダレ焼き アスパラのサラダ みそ汁(ほうれん草・人参) | |
| おやつ | | ミニマフィン 紅茶 | ミニたい焼き 煎茶 | ひしもち形ゼリー 紅茶 | バナナカステラ ほうじ茶 | 白桃ケーキ(手作り) レモンティー | |
| 夕食 | | ◎ソフト食 ごはん 春野菜のキッシュ風 ほうれん草のソテー コンソメスープ(はんぺん) | ◎ソフト食 ごはん あじのトマトソースかけ カリフラワーのソテー たまごスープ | ◎ソフト食 ごはん 鶏肉の幽庵焼き 里芋の煮ころがし みそ汁(ごぼう・人参) | ◎ソフト食 ごはん めばるの生姜煮 小松菜のハム和え すまし汁 | ◎ソフト食 ごはん 家常豆腐 じゃこおろし 粕汁 | |
| | | 6(日) | 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | |
| 朝食 | 梅粥 信田巻煮 煮豆(きんとき豆) 牛乳 | 食パン(マーガリン) ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ 牛乳 | ごはん 小松菜の煮浸し フルーツ(パイナップル) みそ汁 牛乳 | ミニあんぱん(2個) カレー風味ソテー マカロニサラダ 牛乳 | しらす粥 菜の花の煮浸し フルーツ(みかん缶) 牛乳 | ごはん 厚揚げの煮物 オクラの和え物 みそ汁 牛乳 | 食パン(りんごジャム) カリフラワーのコンソメ煮 フルーツ(黄桃缶) 牛乳 |
| 昼食 | カレーライス 福神漬け 海藻サラダ フルーツ(オレンジ) | ◎◎ ごはん 鯖の味噌煮 すまし汁 | ◎ ごはん おろし豆腐ハンバーグ さつまいもの甘煮 みそ汁 | ◎味めぐり(長崎県) ちゃんぽん麺 えびしゅうまい(3個) フルーツポンチ | ◎◎ ごはん 牛肉と花野菜のオイスター炒め 卵サラダ 中華スープ(冬瓜・ねぎ) | ◎無農薬野菜 ごはん 赤魚のみぞれ煮 さつまいもの金平 みそ汁(里芋・揚げ・小松菜) | ごはん ちゃんこ鍋風 ほうれん草のしらす和え フルーツ寒天 |
| おやつ | ワッフルスティック 紅茶 | ◎◎ パウムクーヘン レモンティー | ミルク白あんまん 煎茶 | コーヒーゼリー ほうじ茶 | ゆずまんじゅう 煎茶 | ソフトドーナツ 紅茶 | 抹茶のバナナコッタ(手作り) レモンティー |
| 夕食 | ◎ソフト食 ごはん 鶏肉の照り焼き オクラの磯辺和え かきたま汁 | ◎ソフト食 ごはん スパニッシュオムレツ(型流し) インゲンのソテー コンソメスープ | ◎ソフト食 ごはん 鶏チリ チンゲン菜のナムル 春雨スープ | ◎ソフト食 ごはん たらこの磯辺揚げ れんこんサラダ みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | ◎ソフト食 ごはん 豚肉の梅香焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(しめじ・人参) | ◎ソフト食 ごはん 八宝菜 春巻き わかめスープ | ◎ソフト食 ごはん あじの蒲焼き 春菊のからし和え すまし汁(卵豆腐・三つ葉) |
| | | 13(日) | 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | |
| 朝食 | ゆかり粥 かぼちゃの和風炒め ひじきのサラダ 牛乳 | カスタードロール ポークビーンズ フルーツ(パイナップル) 牛乳 | ごはん 厚焼き卵 切干大根煮 みそ汁 牛乳 | 食パン(いちごジャム) カリフラワーのソテー マカロニサラダ 牛乳 | カニ粥 大根のべっこう煮 えんどうの和え物 牛乳 | ごはん なすの味噌炒め フルーツ(白桃缶) みそ汁 牛乳 | クリームパン ジャーマンポテト フレンチサラダ 牛乳 |
| 昼食 | ミートスパゲティ コールスローサラダ ミルクスープ(たまねぎ・ハム) | ◎ホワイトデー クリームライス イタリアンサラダ コンソメスープ(エンドウ・人参) | ◎◎ ごはん 白身魚のフライ 野菜ソテー みそ汁(里芋・ねぎ) | ◎◎ ごはん 鶏肉のマーメレード焼き かぼちゃサラダ コンソメスープ | ◎◎ ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリーのツナサラダ コーンクリームスープ | ◎刺身 ごはん 刺身盛り合わせ がんもの煮物 赤だし(なめこ・麩・ねぎ) | ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ |
| おやつ | 田舎まんじゅう ほうじ茶 | はちみつケーキ 紅茶 | プリン レモンティー | カステラ 煎茶 | チーズ蒸しケーキ 紅茶 | 和のパンケーキ ほうじ茶 | フルーツサンド(手作り) レモンティー |
| 夕食 | ◎ソフト食 ごはん 鶏肉の柚子味噌焼き チンゲン菜の錦糸和え みそ汁(はんぺん・ねぎ) | ◎ソフト食 ごはん ブリ大根 小松菜のなめたけ和え みそ汁 | ◎ソフト食 ごはん ぎせい豆腐 れんこんのそぼろ煮 すまし汁 | ◎ソフト食 ごはん 鰻の中華風野菜あんかけ インゲンのピーナツ和え 中華スープ(チンゲン菜・コーン) | ◎ソフト食 ごはん 豚肉の利休煮 あつさり和え かきたま汁 | ◎ソフト食 ごはん 鶏肉のトマト煮込み 小松菜のソテー きのこスープ | ◎ソフト食 ごはん メバルの煮付け 高野の煮物 すまし汁 |
| | | 20(日) | 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | |
| 朝食 | 菜飯粥 竹輪の味噌煮 煮豆(昆布豆) 牛乳 | 食パン(マーメレード) スクランブルエッグ スパゲティサラダ 牛乳 | ごはん 厚揚げの甘辛煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁 牛乳 | 北海道ミルクパン ポパイソテー ポテトサラダ 牛乳 | しらす粥 かぼちゃの含め煮 菜の花のごま和え 牛乳 | ごはん 信田巻煮 白菜のゆかり和え みそ汁 牛乳 | 食パン(マーガリン) 肉団子炒め フルーツ(みかん缶) 牛乳 |
| 昼食 | ◎◎ ごはん お好み焼き風卵焼き れんこんの煮物 みそ汁(里芋・揚げ・ねぎ) | ◎春分の日 山菜おこわ かき揚げ *天つゆ 菜の花の湯葉和え 赤だし | ◎◎ ごはん 鶏肉のバジル風味焼き 五色の炒め物 トマトスープ | ◎◎ ごはん アジの焼き南蛮漬け 揚げナスの煮浸し みそ汁(さつまいも・ねぎ) | ◎◎ ごはん キムチ鍋風 アスパラのおかか和え フルーチェ | ◎◎ ごはん 白身魚のピカタ れんこんサラダ コンソメスープ(たまねぎ・ベーコン) | グリーンピースごはん 山菜そば 温泉卵 酢味噌和え |
| おやつ | 牛乳ケーキ 紅茶 | さくらまんじゅう 煎茶 | やわらかおかき ほうじ茶 | 栗まんじゅう 煎茶 | チョコパイ 紅茶 | マドレーヌ レモンティー | ミニアメリカンドッグ(手作り) ほうじ茶 |
| 夕食 | ◎ソフト食 ごはん チャブチ 水餃子 杏仁豆腐 | ◎ソフト食 ごはん ポークチャップ サウザンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・人参) | ◎ソフト食 ごはん 白身魚の揚げ煮 炒り豆腐 みそ汁(もやし・ねぎ) | ◎ソフト食 ごはん つくねの野菜あんかけ オクラのサラダ 中華スープ | ◎ソフト食 ごはん さわらのバター焼き 切干大根の炒め物 みそ汁(ごぼう・揚げ・ねぎ) | ◎ソフト食 ごはん 鶏肉のじぶ煮 大豆の煮物 みそ汁(麩・たまねぎ・ねぎ) | ◎ソフト食 ごはん 揚げだし豆腐 金平ごぼう すまし汁 |
| | | 27(日) | 28(月) | 29(火) | 30(水) | 31(木) | |
| 朝食 | 梅粥 大根の煮物 アスパラのカニ和え 牛乳 | イエローロール オムレツ フルーツ(パイナップル) 牛乳 | ごはん 里芋の煮ころがし 菜の花のごま和え みそ汁 牛乳 | 食パン(マーメレード) 野菜炒め フルーツ(白桃缶) 牛乳 | わかめ粥 揚げナスのみそ煮 インゲンのごま和え 牛乳 | | |
| 昼食 | ◎◎ ごはん 肉じゃが ブロッコリーのからしマヨ和え みそ汁 | ◎◎ ごはん ぶりの西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 | ◎◎ 天津飯 ナムル 中華スープ(冬瓜・わかめ・ねぎ) | ◎◎ ごはん 鶏肉の中華炒め もやしの中華風サラダ 卵スープ | ◎◎ ごはん さわらのチーズ焼き ミモザサラダ 豆乳スープ(きのこ) | | |
| おやつ | たい焼きクリーム レモンティー | さとうきびまんじゅう ほうじ茶 | フライドポテト ほうじ茶 | ペアチョコワッフル レモンティー | ◎お誕生日ケーキ ハーゼルナッツ&モカケーキ 紅茶 | | |
| 夕食 | ◎ソフト食 ごはん 千草焼き 春雨の群の物 すまし汁 | ◎ソフト食 ごはん 肉団子の照り煮 高野のサイコロ煮 みそ汁 | ごはん 鶏肉のレモン蒸し じゃこピーマン 豆腐スープ | ◎ソフト食 ごはん たらこのパン粉焼き かぼちゃソテー みそ汁 | ◎ソフト食 ごはん すき焼き風煮 ごぼうサラダ みそ汁(里芋・ねぎ) | | |

*都合により献立を変更することがあります。