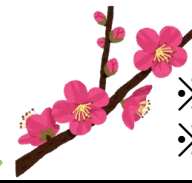


2024年3月通常献立表



※事業所によってはおやつを提供があります。
 ※病状によっては通常と異なる献立の場合があります。

	01日(金)	02日(土)	03日(日)	04日(月)	05日(火)	06日(水)	07日(木)						
朝	ご飯 ウインナーソテー カリフラワーの和風和え 香の物(桜だいこん) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 二色和え ふりかけ(さけ) みそ汁(冬瓜・大根葉) 牛乳	ご飯 さつま揚げの炒め煮 大根のさっぱり和え たいみそ みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ 白菜のお浸し 香の物(しば漬け) みそ汁(里芋・かぶ葉) 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 付)うずら豆 春菊のなめたけ和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳	ご飯 納豆 しろなとちくわの煮浸し 浅漬け(きゅうり) みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 ほうれん草のお浸し のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳						
昼	春のたまご丼 畑菜のピーナッツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・貝割)	ご飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(豆腐・長葱)	ひな祭り寿司 かぶのそぼろ煮 菜の花の辛子和え お吸物(花麩・みつば) ひなあられ 	ご飯 ほっけのみりん焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・しめじ)	きつねそば えび焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉の梅しそ天ぷら 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(卵・貝割)	ご飯 かれいの焼き浸し 付)小松菜・花麩 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(冬瓜・ねぎ)						
夕	ご飯 豚肉の漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) わかめ佃煮	ご飯 鶏肉の塩麹焼き 付)ピーマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	ご飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)いんげん・人参グラッセ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	ご飯 チキンのカレーグリル 付)アスパラ 野菜とベーコンのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(パイナップル) 香の物(青しその実漬け)	ご飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(キウイ)	ご飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきの煮物 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)						
エネルギー	1618kcal	エネルギー	1522kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1563kcal	エネルギー	1649kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1585kcal
蛋白質	60.6g	蛋白質	63.1g	蛋白質	58.1g	蛋白質	62g	蛋白質	68.6g	蛋白質	63.5g	蛋白質	65.9g
脂質	48.6g	脂質	36.1g	脂質	31.7g	脂質	40.8g	脂質	41.2g	脂質	29.6g	脂質	41.9g
炭水化物	244.8g	炭水化物	247.9g	炭水化物	277.2g	炭水化物	244.9g	炭水化物	259.4g	炭水化物	261.7g	炭水化物	244.7g
食塩相当	6.7g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.2g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	7.3g



		08日(金)		09日(土)		10日(日)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)	
朝	ご飯	ご飯	ご飯	中華粥	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	とりつくね	つみれと里芋の煮物	黒酢の肉団子	厚揚げの治部煮	ウインナーとかぶのポトフ	厚焼き卵	大根とちくわの煮物	白菜の塩昆布和え	かつおおかか	みそ汁(さつま芋・ねぎ)	牛乳				
	付)畑菜	しろなのお浸し	付)野菜炒め	チンゲン菜の生姜和え	ツナとブロッコリーの和え物	付)甘酢生姜	オクラとしらすのお浸し	金山寺みそ	みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	牛乳					
長芋とろろ	ふりかけ(さけ)	中華サラダ	あみえび佃煮	ふりかけ(のりたま)	オクラとしらすのお浸し	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(さつま芋・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	牛乳						
香の物(赤しその実漬)	みそ汁(大根・ワカメ)	牛乳	みそ汁(里芋・かぶ葉)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)	みそ汁(豆腐・ねぎ)
みそ汁(玉葱・うずまき麩)	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳															
昼	ご飯	ご飯	ココイチ特製カレー	ネギトロ丼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	麻婆豆腐	豚肉ときのこの炒め物	トッピング)ハンバーグ	かぶの煮つけ	あじの煮付け	牛すき煮	白身魚の菜種焼き	かぶの煮つけ	あじの煮付け	牛すき煮	じゃが芋のたらこ炒め	白身魚の菜種焼き	かぶの煮つけ	あじの煮付け	牛すき煮
	春雨サラダ	キャベツのサラダ	福神漬	杏仁風デザート	付)畑菜	じゃが芋のたらこ炒め	付)いんげん	杏仁風デザート	れんこん金平	じゃが芋のたらこ炒め	フルーツ(キウイ)	付)いんげん	杏仁風デザート	れんこん金平	じゃが芋のたらこ炒め
フルーツ(パイ)	フルーツ(キウイ)	野菜ジュース	茶碗蒸し	れんこん金平	フルーツ(キウイ)	若竹煮	茶碗蒸し	香の物(しば漬)	香の物(しば漬)	みそ汁(もやし・かぶ葉)	フルーツ(パイ)	若竹煮	茶碗蒸し	香の物(しば漬)	みそ汁(もやし・かぶ葉)
中華ｽｰﾌﾟ(もやし・大根葉)	みそ汁(ほうれん草・油揚げ)			みそ汁(玉葱・ワカメ)	みそ汁(玉葱・ワカメ)	みそ汁(小松菜・うずまき麩)		みそ汁(玉葱・ワカメ)	みそ汁(玉葱・ワカメ)	みそ汁(玉葱・ワカメ)	みそ汁(小松菜・うずまき麩)				
夕	ご飯	ご飯	うなぎごはん	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	メバルの照り煮	マトウダイのごま醤油焼き	かにの重ね蒸し	豚肉の香味焼き	回鍋肉	豚肉の塩麩焼き	チーズインハンバーグ デミソース	付)かぶ・花人参	焼売	小松菜としめじの和え物	冬瓜のそぼろがけ	付)グリル野菜	アスパラソテー	付)かぶ・花人参	焼売
	卵の花	白菜と鶏肉の旨煮	おろし和え	付)オクラ・花人参	焼売	付)しろな	アスパラソテー	卵の花	なすの煮浸し	小松菜としめじの和え物	冬瓜のそぼろがけ	付)しろな	アスパラソテー	卵の花	なすの煮浸し
青菜と桜えびの和え物	フルーツ缶(みかん)	抹茶プリン	なすの煮浸し	なすの煮浸し	小松菜としめじの和え物	冬瓜のそぼろがけ	フルーツ缶(みかん)	白菜のポン酢和え	小松菜としめじの和え物	冬瓜のそぼろがけ	付)しろな	アスパラソテー	フルーツ缶(みかん)	なすの煮浸し	なすの煮浸し
フルーツ缶(りんご)	昆布豆		白菜のポン酢和え	白菜のポン酢和え	フルーツ缶(オレンジ)	香の物(青しその実漬)	昆布豆	フルーツ缶(黄桃)	フルーツ缶(オレンジ)	香の物(青しその実漬)	香の物(青しその実漬)	人参サラダ	フルーツ缶(りんご)	人参サラダ	人参サラダ
エネルギー	1644kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1645kcal	エネルギー	1650kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1647kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1643kcal
蛋白質	64.4g	蛋白質	69.5g	蛋白質	53.9g	蛋白質	67g	蛋白質	70g	蛋白質	70.8g	蛋白質	58.4g	蛋白質	58.4g
脂質	42.8g	脂質	40.2g	脂質	56.4g	脂質	47.3g	脂質	47g	脂質	42.3g	脂質	47.6g	脂質	47.6g
炭水化物	261.2g	炭水化物	247.1g	炭水化物	235.9g	炭水化物	245.4g	炭水化物	240.6g	炭水化物	253.9g	炭水化物	253.2g	炭水化物	253.2g
食塩相当	7.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.7g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.4g

みんなの



日曜日



	15日(金)	16日(土)	17日(日)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
朝	ご飯 にしんの梅煮 カリフラワーのごま醤油和え たいみそ みそ汁(しろな・玉葱) 牛乳	ご飯 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳	ご飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのおかか和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	ご飯 納豆 野菜炒め なめたけおろし みそ汁(小松菜・うずまき麩) 牛乳	ご飯 がんもと里芋の煮物 温泉卵 茶福豆 みそ汁(玉葱・ワカメ) 牛乳	ご飯 じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草のお浸し うめびしお みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆず醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(里芋・大根葉) 牛乳
	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 付) マッシュ南瓜 白菜の煮浸し フルーツ(キウイ) みそ汁(大根・ワカメ)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き 付) スナップエンドウ カリフラワーサラダ フルーツ缶(りんご) コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	ご飯 白身魚の味噌漬け焼き 付) いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	ご飯 鶏肉のごま醤油焼き 付) アスパラ パンプキンサラダ フルーツ缶(白桃) みそ汁(もやし・しろな)	◆松花堂弁当◆ あさりご飯 天ぷら二種盛り 付) 大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(花麩・貝割)	
夕	ご飯 たらのフライ ソース) 付) スナップエンドウ・トマト ふきの炒め煮 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)	ご飯 ぎせい豆腐 付) いんげん なすの炒り煮 ブロッコリーとホタテのサラダ フルーツ缶(マンゴー)	ご飯 ほっけの七味焼き 付) うまい菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(きゅうり)	ご飯 豚肉の生姜焼き 付) ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) きゃらぶき	ご飯 黄金かれいの煮付け 付) オクラ 牛肉と根菜の炒め物 春菊の白和え フルーツ(オレンジ)	ご飯 トンテキ たれ) 付) ピーマン なすの煮物 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬)	ご飯 鶏肉の香味焼き 付) 小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢
	エネルギー 1604kcal 蛋白質 57.8g 脂質 41.5g 炭水化物 259.1g 食塩相当 7.2g	エネルギー 1537kcal 蛋白質 58.9g 脂質 39.3g 炭水化物 247.6g 食塩相当 6.7g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 66.4g 脂質 33.9g 炭水化物 242.6g 食塩相当 8.2g	エネルギー 1548kcal 蛋白質 70.4g 脂質 40.4g 炭水化物 238.4g 食塩相当 6.6g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 71.1g 脂質 36.8g 炭水化物 259.7g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1622kcal 蛋白質 60g 脂質 44.5g 炭水化物 255.8g 食塩相当 7.7g	エネルギー 1486kcal 蛋白質 62.3g 脂質 36.4g 炭水化物 238.2g 食塩相当 6.9g



	22日(金)	23日(土)	24日(日)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)						
朝	ご飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 白菜のからし和え かつおおかか みそ汁(玉葱・油揚げ) 牛乳	ご飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	ご飯 焼き豆腐と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ねぎ) 牛乳	ご飯 野菜つみれの煮物 小松菜としらすの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・わかめ) 牛乳	ご飯 納豆 大根とちくわの含め煮 香の物(赤しその実漬け) みそ汁(畑菜・うずまさ麩) 牛乳	ご飯 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの香味和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	ご飯 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 あみえび佃煮 みそ汁(大根・大根葉) 牛乳						
	ご飯 銀だらの照り焼き 付)ふき・花人参 かまぼことしろなの和え物 フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(えのき・ワカメ)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	ご飯 赤魚の生姜煮 付)いんげん・花麩 ブロッコリーの和風サラダ フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・わかめ)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・油揚げ)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	ご飯 鶏肉のねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・ワカメ)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)						
	ご飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ(パイナップル) きゅうりの生姜醤油和え	ご飯 牛肉のみりん焼き 付)スナップエンドウ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬け)	ご飯 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	ご飯 あじの和風ムニエル 付)アスパラ ジャーマンポテト フルーツ(バナナ) 人参サラダ	ご飯 ほっけの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) 昆布佃煮	ご飯 ミートローフ ソース) 付)ポテト・人参グラッセ かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいいん)	ご飯 マトウダイの山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え						
エネルギー	1579kcal	エネルギー	1620kcal	エネルギー	1548kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1591kcal	エネルギー	1602kcal	エネルギー	1539kcal
蛋白質	58.4g	蛋白質	67.6g	蛋白質	64.6g	蛋白質	60.6g	蛋白質	67.2g	蛋白質	55.7g	蛋白質	69.4g
脂質	40.8g	脂質	41.6g	脂質	37.4g	脂質	40.6g	脂質	39.6g	脂質	43.8g	脂質	34.9g
炭水化物	250.6g	炭水化物	253.4g	炭水化物	247g	炭水化物	253.4g	炭水化物	254g	炭水化物	255.2g	炭水化物	244.6g
食塩相当	6.7g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.6g	食塩相当	6.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.2g



		29日(金)		30日(土)		31日(日)								
朝		ご飯 さつま揚げの炒め煮 しろなの和え物 ふりかけ(しそ) みそ汁(白菜・オクラ) 牛乳		ご飯 炒り豆腐 チンゲン菜のごま醤油和え のり佃煮 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 牛乳		ご飯 スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ かつおおかか みそ汁(畑菜・おつゆ麩) 牛乳								
	昼	ご飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ 季節の果物(苺) みそ汁(小松菜・うずまき麩)		ご飯 さわらの西京焼き 付)ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(パイナップル) お吸物(しめじ・貝割)		にゅうめん 天ぷら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)								
		夕	ご飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌かけ フルーツ缶(ミックス)		ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)		ご飯 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ(メロン) 浅漬(キャベツ)							
エネルギー			1571kcal	エネルギー	1541kcal	エネルギー	1611kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー
蛋白質	49.6g		蛋白質	64.9g	蛋白質	62.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	34.7g	脂質	38.8g	脂質	48g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	
炭水化物	274.3g	炭水化物	243.7g	炭水化物	245.4g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	
食塩相当	8.1g	食塩相当	6.6g	食塩相当	7.6g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	

