

日	月	火	水	木	金	土	
 <p>ひなまつり 可愛らしく、華やかなちらし寿司、良縁の象徴のはまぐりのお吸い物など、春の食材をふんだんに使用しました。</p>		<p>ちらし寿司 お刺身 海老・帆立 ふき煮 菜の花の酢味噌がけ サーモンチーズ はまぐりのお吸い物 苺ゼリー</p> 	<p>三月三日 (火) 行事食 雑御膳</p>	<p>より美味しく、より食べやすく 改良メニュー 19日 朝食 ナポリタンスパゲティ</p> <p>ナポリタンソースの味を見直しました。 昔懐かしい、喫茶店で出てくるような味をイメージしました。ぜひご賞味ください。</p> 	<p>栄養士のひとこと</p> <p>3月20日は春分の日。昼と夜の長さが同じになり、この日をさかいに昼の時間が長くなります。日に日に暖かさも増し、春の訪れに心が躍らされます。</p> <p>今月は春らしい食材を使ったメニューも登場します。菜の花、こごみなどの春野菜には独特の苦味がありますが、これには、体の活動が鈍かった冬の間に、体内にたまった老廃物を排出するはたらきがあるとされています。旬の野菜は栄養価も優れていますので、日々のお食事から、春の訪れをお楽しみください。</p> <p>管理栄養士 林</p> 		

<p>1</p>  <p>じっくりオーブンで焼いたジューシーなハンバーグ</p> <p>朝食和 はんぺんの煮物 大根のそぼろ煮 昆布巻</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 デミハンバーグ 玉ねぎのマリネ プルーンヨーグルト ご飯 スープ</p> <p>間食 エクレア</p> <p>夕食 赤魚のはぶて焼き いんげんの白和え きゅうりと車麩の酢の物 赤飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1581 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 57.4 g 食塩相当量: 7.8 g</p>	<p>2</p>  <p>春を告げるごごみの食感をお楽しみください</p> <p>朝食和 あじの塩焼き ふりかけ なすの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食洋 じゃがいもポターージュ サラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン</p> <p>昼食 季節の天ぷら かぼちゃのそぼろあん きゅうりぬか漬 ご飯 味噌汁</p> <p>間食 蒸しパン</p> <p>夕食 豚ヒレ肉のピカタ 豆腐のふわふわ蒸し 小松菜のおかか ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1544 kcal 脂質: 34.9 g たんぱく質: 65.4 g 食塩相当量: 7.4 g</p>	<p>3</p>  <p>雛祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句です</p> <p>朝食和 温玉そばろ なすの揚げ浸し ゆず大根</p> <p>朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ</p> <p>昼食 【行事食】雑御膳</p> <p>間食 桜餅</p> <p>夕食 牛肉炒め オクラのお浸し うぐいす豆 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1656 kcal 脂質: 38.6 g たんぱく質: 68.8 g 食塩相当量: 8.7 g</p>	<p>4</p>  <p>3種のサンドイッチとナゲットのセットです</p> <p>朝食和 さんまの梅煮 ほうれん草とツナの和え物 味付海苔</p> <p>朝食洋 マトウダイのクリームソース ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 サンドイッチ サラダ りんご人参ジュース スープ</p> <p>間食 チーズパウンドケーキ</p> <p>夕食 メバルの煮付け ブロッコリーの胡麻和え 卵の花 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1553 kcal 脂質: 49.1 g たんぱく質: 64.3 g 食塩相当量: 8.9 g</p>	<p>5</p>  <p>血液サラサラ効果のあるDHAとEPAが豊富です</p> <p>朝食和 玉子焼き 紫花豆 切干大根煮 しば漬</p> <p>朝食洋 目玉焼き トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 焼きそば ほうれん草ナムル パイナップル スープ</p> <p>間食 プリン</p> <p>夕食 鯖の塩焼き もずくときゅうりの酢の物 白菜の辛子和え ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1645 kcal 脂質: 64.3 g たんぱく質: 54.2 g 食塩相当量: 10.6 g</p>	<p>6</p>  <p>定食屋さんのランチをイメージしました</p> <p>朝食和 赤魚の西京焼き かぼちゃ煮 納豆</p> <p>朝食洋 ポトフ かぼちゃサラダ 洋梨缶 パン2種</p> <p>昼食 あじフライとコロッケ もやしとハムのお浸し 赤かぶら漬 ご飯 赤だし味噌汁</p> <p>間食 酒饅頭</p> <p>夕食 カニ玉 イカとチンゲン菜の塩炒め マンゴー ご飯 スープ</p> <p>エネルギー: 1535 kcal 脂質: 28.1 g たんぱく質: 53.7 g 食塩相当量: 9.0 g</p>	<p>7</p>  <p>大好評の握り寿司</p> <p>朝食和 じゃがベーコン 鮭そぼろ 野菜とツナの炒め煮</p> <p>朝食洋 じゃがベーコン サラダ ミートボール 食パン スープ</p> <p>昼食 トンテキ ほうれん草の白和え オレンジ ご飯 味噌汁</p> <p>間食 紅茶ゼリー</p> <p>夕食 握り寿司 筑前煮 黒豆 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1549 kcal 脂質: 30.6 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 8.8 g</p>
<p>8</p>  <p>淡泊な味わいのさわらを南蛮酢で煮ました</p> <p>朝食和 つくねの照り焼き 冬瓜のあんかけ オクラの胡麻和え</p> <p>朝食洋 根菜トマトスープ 白桃缶 マカロニサラダ フレンチトースト</p> <p>昼食 牛肉野菜炒め 汲み上げ湯葉 いちご ご飯 味噌汁</p> <p>間食 米こうじ甘酒とおかき</p> <p>夕食 さわらの南蛮煮 菜の花の辛子和え セロリの浅漬 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1600 kcal 脂質: 38.2 g たんぱく質: 58.5 g 食塩相当量: 7.8 g</p>	<p>9</p>  <p>ホーム手作り、出来立ての豆腐をどうぞ</p> <p>朝食和 さんまの蒲焼 つぼ漬 人参と玉子の炒め物 カリフラワーの甘酢漬</p> <p>朝食洋 ウイナー玉子巻 ジャーマンポテト 食パン ポターージュ</p> <p>昼食 はらこ飯 手造り豆腐 長芋とオクラの磯辺和え 味噌汁</p> <p>間食 さくら杏仁</p> <p>夕食 豚の生姜焼き しらすおろし ふき味噌 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1602 kcal 脂質: 43.7 g たんぱく質: 66.4 g 食塩相当量: 8.7 g</p>	<p>10</p>  <p>薄焼き卵とケチャップライスの懐かしい味わいです</p> <p>朝食和 あじの塩焼き 梅干 ひじきの煮物</p> <p>朝食洋 クラムチャウダー ポテトサラダ みかん缶 焼き立てクロワッサン</p> <p>昼食 昔ながらのオムライス 100gサラダ キウイ スープ</p> <p>間食 バームクーヘン</p> <p>夕食 カレーの照り焼き 高野豆腐 海老ときゅうりの辛子酢みそ ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1659 kcal 脂質: 40.9 g たんぱく質: 54.8 g 食塩相当量: 9.9 g</p>	<p>11</p>  <p>焼いた味噌が芳ばしい一品です</p> <p>朝食和 車麩の煮物 油揚げとぜんまい煮 白花生</p> <p>朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ</p> <p>昼食 鶏の大根おろしだれ 菜の花の胡麻和え 洋梨缶 ご飯 味噌汁</p> <p>間食 チョコチップバタークッキー ココア</p> <p>夕食 鮭の西京焼き イカと里芋の煮物 新玉ねぎサラダ ご飯 れんこんのすり流し汁</p> <p>エネルギー: 1557 kcal 脂質: 22.0 g たんぱく質: 65.2 g 食塩相当量: 7.8 g</p>	<p>12</p>  <p>野菜がたっぷり摂れるちゃんぽんです</p> <p>朝食和 はんぺん玉子とじ 絹揚げとオクラのそぼろ煮 しば漬</p> <p>朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め ハッシュドポテト 食パン スープ</p> <p>昼食 ちゃんぽん 餃子 パナナ ご飯 味噌汁</p> <p>間食 お汁粉</p> <p>夕食 あじの煮付け なすのお浸し カリフラワーの柚子胡椒 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1549 kcal 脂質: 32.4 g たんぱく質: 62.3 g 食塩相当量: 10.1 g</p>	<p>13</p>  <p>中華の定番料理！辛さを控えています</p> <p>朝食和 玉子焼き 納豆 きんぴらごぼう</p> <p>朝食洋 温玉白菜スープ ごぼうサラダ 黄桃缶 パン2種</p> <p>昼食 麻婆豆腐 海老と野菜の炒め物 オレンジ スープ</p> <p>間食 かぼちゃパバロア</p> <p>夕食 白身魚と野菜の甘酢あん 大根と鶏の煮物 小松菜と湯葉の煮浸し ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1681 kcal 脂質: 47.7 g たんぱく質: 56.1 g 食塩相当量: 8.8 g</p>	<p>14</p>  <p>ホワイトデーに手作りのホワイトチョコレートケーキ</p> <p>朝食和 ブリの照り焼き さつま芋甘煮 ふりかけ</p> <p>朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ</p> <p>昼食 チキンカレー コールスロー 野菜ジュース スープ</p> <p>間食 ホワイトチョコケーキ コーヒー</p> <p>夕食 お刺身盛り合わせ いんげんの胡麻和え 炒り豆腐 ご飯 味噌汁</p> <p>エネルギー: 1625 kcal 脂質: 42.9 g たんぱく質: 61.1 g 食塩相当量: 7.6 g</p>

日	月	火	水	木	金	土
15  鶏そぼろと玉子の彩りの良い一品です 朝食和 じゃがベーコン つぼ漬 がんもの含め煮 朝食洋 じゃがベーコン サラダ チキンナゲット 食パン スープ 昼食 海老フライとかぼちゃコロケ 松前漬 白桃缶 ご飯 味噌汁 間 かすてら 夕食 そぼろ三色丼 湯葉の酢の物 白菜のお浸し 味噌汁 エネルギー: 1687 kcal 脂質: 40.2 g たんぱく質: 54.6 g 食塩相当量: 9.4 g	16 NEW  香草とレモンの風味香る爽やかな一品です 朝食和 肉団子と白菜煮 なすの揚げ浸し 昆布巻 朝食洋 野菜オムレツ マカロニサラダ 食パン スープ 昼食 舌平目のムニエル チキンサラダ パイナップル パン 新玉ねぎスープ 間 コーヒーゼリー 夕食 肉じゃが 豆腐のふわふわ蒸し 菜の花と海老の酢味噌和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1581 kcal 脂質: 47.5 g たんぱく質: 57.0 g 食塩相当量: 9.3 g	17  ささまざまな具材を炒めあわせた中華料理です 朝食和 赤魚の塩焼き 味付海苔 カリフラワーの甘酢漬 南瓜のそぼろあん 朝食洋 ミネストローネ かぼちゃサラダ ヨーグルト 焼きたてハムマヨパン 昼食 八宝菜 もやしナムル パナナ ご飯 スープ 間 カステラ 夕食 しらす丼 牛肉の煮物 ほうれん草の辛子和え ご飯 味噌汁 エネルギー: 1569 kcal 脂質: 34.1 g たんぱく質: 61.8 g 食塩相当量: 8.8 g	18  ゆずの香りを効かせています 朝食和 はんぺんの煮物 紫花豆 人参と玉子の炒め物 朝食洋 スクランブルエッグ サラダ 食パン ポターージュ 昼食 鶏の唐揚げ 焼きなすの浸し 白菜漬 ご飯 いわしのつみれ汁 間 黒ごまプリン 夕食 カレイの煮付け 卵の花 味付とろろ ご飯 味噌汁 エネルギー: 1541 kcal 脂質: 33.4 g たんぱく質: 59.3 g 食塩相当量: 8.3 g	19  春の香りが感じられる、ホーム手作りのケーキです 朝食和 あじの干物 里芋の含め煮 しば漬 朝食洋 オムレツ クリームパスタ 食パン スープ 昼食 ナポリタンスパゲティ サラダ キウイ ポターージュ 間 桜のパウンドケーキ コーヒー 夕食 鯛の塩焼き 季節の野菜 ごぼうと豚の旨煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1611 kcal 脂質: 53.0 g たんぱく質: 55.8 g 食塩相当量: 9.2 g	20 春分の日  辛さを控えた食べやすい仕上がります 朝食和 さんまの蒲焼 納豆 大根のそぼろ煮 朝食洋 ポトフ タラモサラダ みかん缶 パン2種 昼食 海老チリ もやしとハムの中華サラダ マンゴー ご飯 スープ 間 おはぎ 夕食 和風ハンバーグ キャベツの胡麻和え しらす紅梅煮 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1674 kcal 脂質: 37.6 g たんぱく質: 64.6 g 食塩相当量: 8.2 g	21  味噌の香りが香ばしく、食欲をそそります 朝食和 鮭の塩焼き ゆず大根 ほうれん草とツナの和え物 朝食洋 マトウダイのクリームソース ジャーマンポテト 食パン スープ 昼食 豚の味噌漬け焼き 大豆の五目煮 いちご ご飯 吸い物 間 白桃ゼリー 夕食 お刺身盛り合わせ 鰻の茶碗蒸し オクラのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1536 kcal 脂質: 35.9 g たんぱく質: 67.3 g 食塩相当量: 7.4 g
22  ふっくらとした鶏肉と甘辛のタレが絶妙です 朝食和 玉子焼き 梅干 油揚げとぜんまい煮 朝食洋 目玉焼き ソーセージ トマトパスタ 食パン スープ 昼食 鶏の照り焼き いんげんの白和え オレンジ ご飯 味噌汁 間 紅茶のシフォンケーキ 夕食 春野菜の炊き合わせ 白菜の辛子和え なす利休煮 さわらめし 味噌汁 エネルギー: 1592 kcal 脂質: 46.9 g たんぱく質: 57.9 g 食塩相当量: 10.2 g	23  愛知県で愛されている味を再現しました 朝食和 赤魚の西京焼き ふりかけ きんぴらごぼう 白花豆 朝食洋 ポークビーンズ ごぼうサラダ 洋梨缶 焼き立てクロワッサン 昼食 【味わい紀行】愛知県 間 レモンゼリー 夕食 山かけ丼 ふんわり天煮物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 エネルギー: 1626 kcal 脂質: 37.0 g たんぱく質: 68.0 g 食塩相当量: 9.0 g	24  じっくり煮込んだ家庭の味 朝食和 じゃがベーコン 鮭そぼろ ひじきの煮物 朝食洋 じゃがベーコン サラダ 食パン ポターージュ 昼食 かさごの西京焼き 筑前煮 金時豆 ご飯 吸い物 間 人形焼 夕食 豚角煮 豆腐サラダ もやしとハムのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1535 kcal 脂質: 34.7 g たんぱく質: 57.0 g 食塩相当量: 7.9 g	25 NEW  ツナ入りの玉子ロールと野菜を混ぜ込んだいなりです 朝食和 さんまの梅煮 なすの揚げだし しば漬 朝食洋 ほうれん草とベーコン炒め サラダ ハッシュドポテト 食パン スープ 昼食 じゃが芋と鶏の煮物 にしん甘酢漬 ブロッコリーの白和え ご飯 味噌汁 間 黒糖饅頭とおかき 夕食 巻き寿司 かぼちゃのそぼろあん 汲み上げ湯葉 豚汁 エネルギー: 1556 kcal 脂質: 39.3 g たんぱく質: 57.8 g 食塩相当量: 9.1 g	26  辛さをひかえた、まろやかな味わいです 朝食和 つくねの照り焼き 野菜とツナの炒め煮 味付海苔 朝食洋 野菜オムレツ サラダ 食パン スープ 昼食 カレーうどん 海老しゅうまい パナナ 間 豆乳プリン 夕食 鯖の味噌煮 レパアの甘辛煮 白菜の梅和え ご飯 れんこんのすり流し汁 エネルギー: 1595 kcal 脂質: 46.8 g たんぱく質: 54.2 g 食塩相当量: 9.2 g	27  濃厚でクリーミーなカキをフライにしました 朝食和 あじの塩焼き 納豆 かぼちゃ煮 朝食洋 クラムチャウダー かぼちゃサラダ 白桃缶 パン2種 昼食 カキフライ きゅうりとわかめの酢の物 山椒ちりめん ご飯 味噌汁 間 ふんわり焼き 夕食 牛肉とごぼうの柳川 ほうれん草とカニのお浸し 昆布巻 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1667 kcal 脂質: 47.1 g たんぱく質: 53.5 g 食塩相当量: 10.0 g	28  サーモン、プリ、帆立の3点盛り 朝食和 赤魚みぞれ煮 つぼ漬 絹揚げとオクラのそぼろ煮 さつま芋の小豆煮 朝食洋 オムレツ サラダ 食パン スープ 昼食 鶏とキャベツの味噌炒め いんげんの胡麻和え いちご ご飯 吸い物 間 抹茶プリン 夕食 お刺身盛り合わせ 五目豆腐 イカと里芋の煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1600 kcal 脂質: 34.6 g たんぱく質: 68.7 g 食塩相当量: 8.2 g
29  赤ワインソースでじっくりとろろに煮込みました 朝食和 玉子焼き ふりかけ 切干大根煮 朝食洋 スクランブルエッグ ソーセージ 食パン スープ 昼食 【お肉の日】牛ほほ肉の赤ワイン煮 ペリーと紫野菜ジュース カリフラワーのカレー炒め パン スープ 間 わらび餅 夕食 鮭の塩焼き ちくわと昆布の煮物 なら漬 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1542 kcal 脂質: 39.2 g たんぱく質: 58.9 g 食塩相当量: 8.6 g	30  揚げた鶏肉に醤油ベースのタレをかけています 朝食和 肉団子と白菜煮 人参と玉子の炒め物 しば漬 朝食洋 温玉白菜スープ ポテトサラダ 黄桃缶 焼きたてハムマヨパン 昼食 油淋鶏 春雨サラダ キウイ ご飯 スープ 間 ゆず茶ゼリー 夕食 いわしのみぞれ煮 大豆ひじき煮 キャベツのお浸し ご飯 味噌汁 エネルギー: 1555 kcal 脂質: 36.6 g たんぱく質: 56.4 g 食塩相当量: 7.7 g	31  コクと旨味が凝縮されています 朝食和 車麩の煮物 オクラの胡麻和え 鮭そぼろ 朝食洋 じゃがベーコン サラダ 食パン ポターージュ 昼食 ハヤシライス コールスロー 野菜ジュース スープ 間 最中 黒豆茶 夕食 金目鯛の煮付け わかめと大根の甘酢和え 鶏とれんこんの煮物 ご飯 味噌汁 エネルギー: 1594 kcal 脂質: 32.5 g たんぱく質: 54.8 g 食塩相当量: 9.6 g	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">日本の郷土料理 味わい紀行 3月23日(月) 愛知県</p>  <p>MENU</p> <ul style="list-style-type: none"> ●味噌カツ 名古屋市発祥 ●刻みうなぎ 「ひつまぶし」をイメージして ●守口漬 愛知県と岐阜県で栽培され、一般の大根よりも細長く身が詰まった「守口大根」を酒粕で漬けたもの ●ご飯 ●菜の花のお吸い物 ●抹茶アイス </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">29日昼食 カリフラワーのカレー炒め</p> <p>カレー粉のターメリックに含まれるクルクミンには、認知症の原因となるアミロイドβの蓄積を防ぐ効果があるとされています。</p>   <p style="text-align: right;">オータスクン SOMPOケア認知症応援プロジェクト 「Orange+ (プラス)」キャラクター</p> </div>		

2020年 3月 献立予定表

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。
 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。
 ※衛生管理上、6月中旬～9月中旬、12月～2月下旬の期間の刺身の提供を控えさせていただきます。ご了承ください。
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。
 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。

 今月のお楽しみメニュー  NEW 新しく登場するメニュー