

# 献立表

2024年3月献立表 ★くにたち苑★

	日	月	火	水	木	金	土
	31					1	2
朝	鮭雑炊 野菜つみれの煮物 梅和え					ピーナッツパン&黒糖パン 青菜の炒め物 南瓜ポタージュ ヨーグルト	ゆかり雑炊 カリフラワーソテー なめ茸和え
昼	御飯 豚肉の時雨煮 青菜とじゃこの炒め物 味噌汁 フルーツカクテル缶					赤飯 鶏肉の照り焼き がんもとかぶの煮物 味噌汁 パイン缶	**ひな祭りランチ** ちらし寿司 タラの酒蒸し梅ソース 彩り煮 菜の花のサラダ すまし汁 三色ゼリー
夕	御飯 ホキの塩レモン焼き ナムル 味噌汁 煮豆					御飯 豚肉とニンニクの芽炒め 冬瓜の帆立風味あん すまし汁 漬物	御飯 チキンチャップ キャベツサラダ コンソメスープ ふりかけ
10時	いちご牛乳					コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時	パナナムース 緑茶					ヨーグルトケーキ 【刻み・ミキ】麦茶 メロンムース	レモンケーキ 【刻み・ミキ】紅茶 プリン
	1383kcal 参考蛋白 58g 参考脂質 33.9g 食塩 6.1g					1515kcal 参考蛋白 60.2g 参考脂質 46.6g 食塩 6.9g	1463kcal 参考蛋白 60.2g 参考脂質 30.9g 食塩 8.5g
	3	4	5	6	7	8	9
朝	青菜雑炊 竹輪の煮物 しそ風味和え	チョコスティック&黒糖パン ジャーマンポテト ほうれん草スープ ヨーグルト	かに風味雑炊 チキンボールと野菜の煮物 辛子和え	チョコスティック&黒糖パン カレーソテー コンソメスープ ヨーグルト	卵雑炊 冬瓜の煮物 海苔和え	チョコパン&黒糖パン ブロッコリーのツナ炒め コンソメスープ ヨーグルト	わかめ雑炊 肉団子の甘辛煮 生姜和え
昼	御飯 豆腐のチャンプル カニカマ和え 味噌汁 漬物	御飯 ホキの野菜あんかけ アスパラコンソテー すまし汁 黄桃缶	御飯 蒸し鶏の葱ソース 大根サラダ 中華スープ フルーツカクテル缶	郷土料理・和歌山県 サバ飯 肉じゃが 梅おかか和え 味噌汁 みかん缶	御飯 鶏肉のおろしかけ コーンサラダ 味噌汁 白桃缶	スパゲティ・ナポリタン キャベツサラダ コンソメスープ パイン缶	御飯 豚肉と里芋の味噌煮 大根サラダ すまし汁 漬物
夕	御飯 サワラの幽庵焼き 若竹煮 すまし汁 パイン缶	御飯 和風オムレツ ピーマンの炒め物 味噌汁 のり佃煮	御飯 アジフライ 胡麻和え 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉のバター醤油炒め ピーナツ和え 味噌汁 梅干し	御飯 カレイの山椒照焼き ブロッコリーの中華和え すまし汁 漬物	御飯 チンジャオロース 青菜のゴボレ和え 中華スープ ふりかけ	御飯 白身魚の黒酢あんかけ 煮浸し 味噌汁 りんご缶
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時	パナナムース 麦茶	塩まんじゅう 【刻み・ミキ】ほうじ茶 バナラババロア	黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミキ】緑茶 カフェオレムース	ミニ今川焼き 【刻み・ミキ】ほうじ茶 オレンジゼリー	プリン 麦茶	紅茶ケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 マンゴームース(Ca)	人形焼き 【刻み・ミキ】緑茶 水ようかん
	1393kcal 参考蛋白 54.5g 参考脂質 38.2g 食塩 7.8g	1457kcal 参考蛋白 53.5g 参考脂質 40.5g 食塩 7g	1411kcal 参考蛋白 50.9g 参考脂質 38.1g 食塩 6.5g	1510kcal 参考蛋白 63.2g 参考脂質 40.7g 食塩 9g	1374kcal 参考蛋白 55.7g 参考脂質 34.3g 食塩 6.2g	1482kcal 参考蛋白 53.1g 参考脂質 52.5g 食塩 7.5g	1406kcal 参考蛋白 51.3g 参考脂質 27g 食塩 6.9g
	10	11	12	13	14	15	16
朝	洋風雑炊 スクランブルエッグ ゆかり和え	チョコスティック&黒糖パン ソーセージソテー ポパイスープ ヨーグルト	青菜雑炊 魚河岸揚げ煮物 オクラの生姜和え	チョコスティック&黒糖パン ツナと野菜のソテー ベジタブルスープ ヨーグルト	わかめ雑炊 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え	ゆかり雑炊 カラフルビーマンソテー 甘酢和え	カニ風味雑炊 鶏とキャベツのカレーソテー かおり和え
昼	御飯 洋食屋のハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ 漬物	御飯 豚肉の生姜炒め 塩昆布和え すまし汁 フルーツカクテル缶	御飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ みかん缶	御飯 ホキの有馬焼き ごぼうサラダ 味噌汁 漬物	かき揚げうどん 鶏と里芋の煮物 ピーナツ和え 洋梨缶	サンドイッチ 肉団子のトマト煮 コンソメスープ パイン缶	御飯 アジの西京漬け焼き 菜の花お浸し 味噌汁 漬物
夕	御飯 鶏肉のチリソースがけ かぼちゃの甘煮 すまし汁 洋梨缶	御飯 ホキのおろしあん 磯和え 味噌汁 煮豆	御飯 千草焼き じゃが芋の煮物 味噌汁 ふりかけ	御飯 チキンニエル・タルタルソース ブロッコリーソテー コンソメスープ 黄桃缶	御飯 豆腐の中華あん 五目きんぴら 味噌汁 漬物	御飯 鶏肉のしぎ焼き ひじきの煮物 すまし汁 のり佃煮	御飯 松風焼き わさび和え すまし汁 白桃缶
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時	チョコババロア 麦茶	あんドーナツ 【刻み・ミキ】緑茶 伊予柑ゼリー	ヨーグルトケーキ 【刻み・ミキ】紅茶 いちごムース	お楽しみおやつ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 水ようかん	スイスロール 【刻み・ミキ】緑茶 メロンムース	バウムクーヘン 【刻み・ミキ】麦茶 杏仁豆腐	紅茶ケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 ピーチゼリー
	1434kcal 参考蛋白 55.9g 参考脂質 30g 食塩 7.2g	1480kcal 参考蛋白 52.4g 参考脂質 44g 食塩 6.9g	1550kcal 参考蛋白 56g 参考脂質 44.4g 食塩 9.2g	1441kcal 参考蛋白 59.5g 参考脂質 47.3g 食塩 6.5g	1425kcal 参考蛋白 47.6g 参考脂質 39g 食塩 9.4g	1582kcal 参考蛋白 60g 参考脂質 48.3g 食塩 8.5g	1359kcal 参考蛋白 60.6g 参考脂質 27.6g 食塩 7.7g
	17	18	19	20	21	22	23
朝	洋風雑炊 大豆と野菜の煮物 インゲンの胡麻よごし	チョコスティック&黒糖パン ミートボール洋風煮 コンソメスープ ヨーグルト	わかめ雑炊 菜の花炒め 和風マヨ和え	チョコスティック&黒糖パン チーズスクランブル 人参スープ ヨーグルト	中華雑炊 車麩の煮物 わさび和え	クリームパン&黒糖パン ブロッコリーのツナ炒め 人参スープ ヨーグルト	鮭雑炊 ソーセージソテー ピーナツ和え
昼	御飯 豚肉と白菜中華煮込み エビシユウマイ 味噌汁 漬物	御飯 いなり寿司(3個) コロッケ 茶碗蒸し 味噌汁 白桃缶	御飯 とろろそば 南瓜のそぼろがけ 磯和え 黄桃缶	御飯 鶏のつくね焼き ブロッコリーとハムの炒め物 すまし汁 漬物	わかめ御飯 ポークチャップ もやしの炒め物 味噌汁 りんご缶	御飯 ホキのカレームニエル 花野菜サラダ コンソメスープ パイン缶	御飯 柳川風煮 大根サラダ すまし汁 フルーツカクテル缶
夕	御飯 タラの磯辺揚げ 酢の物 すまし汁 パイン缶	御飯 麻婆豆腐 もやしと蒲鉾のゆかり和え 中華スープ 漬物	御飯 鶏肉のごま味噌焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁 煮豆	御飯 サバのみりん焼き 塩昆布和え 味噌汁 みかん缶	御飯 鶏肉のバターボン酢炒め キャベツサラダ すまし汁 たいみそ	御飯 豚肉と根菜の炒り煮 おろし和え 味噌汁 漬物	御飯 和風豆腐ハンバーグ 南瓜のサラダ 味噌汁 ふりかけ
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	グレープジュース	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時	グレープゼリー 麦茶	チョコバウム 【刻み・ミキ】麦茶 コーヒーゼリー	レモンケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 バナラババロア	おはぎ 【刻み・ミキ】緑茶 水ようかん	クリームコンフェ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 メロンムース	誕生会(ピーチケーキ) 【刻み・ミキ】紅茶 ストロベリーババロア	おしるこ 緑茶
	1437kcal 参考蛋白 54.9g 参考脂質 36.2g 食塩 7.4g	1545kcal 参考蛋白 57.1g 参考脂質 47g 食塩 9.2g	1405kcal 参考蛋白 53.6g 参考脂質 36.4g 食塩 7.3g	1572kcal 参考蛋白 61.9g 参考脂質 57.5g 食塩 7.1g	1397kcal 参考蛋白 52.7g 参考脂質 31.8g 食塩 6.2g	1451kcal 参考蛋白 54.1g 参考脂質 43.7g 食塩 7.5g	1449kcal 参考蛋白 53.2g 参考脂質 35.9g 食塩 7.2g
	24	25	26	27	28	29	30
朝	青菜雑炊 冬瓜のくず煮 おかか和え	チョコスティック&黒糖パン マカロニソテー コンソメスープ ヨーグルト	中華雑炊 はんぺん煮物 おかか和え	チョコスティック&黒糖パン 鶏じゃが洋風煮込み きのこ&野菜スープ ヨーグルト	ゆかり雑炊 さつま揚げと大根の炒り煮 磯和え	ピーナッツパン&黒糖パン ツナと野菜のソテー ほうれん草スープ ヨーグルト	かに雑炊 ソーセージソテー 甘酢和え
昼	御飯 タラのマヨ焼き ポテトサラダ コンソメスープ 白桃缶	御飯 ラーメン 餃子 生姜和え みかん缶	御飯 サワラの粕漬焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 フルーツカクテル缶	御飯 三色丼 わさび和え すまし汁 洋梨缶	御飯 サバの味噌煮 オクラのなめ茸和え 豚汁 漬物	御飯 メンチカツ 甘酢和え 味噌汁 りんご缶	御飯 サンドイッチ ロールキャベツスープ マカロニサラダ パイン缶
夕	御飯 肉豆腐 蓮根サラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 サケの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁 うぐいす豆	御飯 親子煮 加子の味噌炒め すまし汁 梅干し	御飯 ブルコギ風 春雨サラダ 味噌汁 ふりかけ	御飯 鶏肉のママレード焼き キャベツサラダ コンソメスープ 黄桃缶	御飯 カレイの照焼き 野菜つみれの煮物 すまし汁 のり佃煮	御飯 八宝菜 中華サラダ 中華スープ 漬物
10時	いちご牛乳	りんごジュース	コーヒー牛乳	牛乳	オレンジジュース	コーヒー牛乳	フルーツMixジュース
3時	パナナムース 麦茶	スイスロール 【刻み・ミキ】緑茶 オレンジゼリー	黒糖蒸しケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 プリン	ワッフル 【刻み・ミキ】紅茶 ストロベリーゼリー	たい焼き(宛おやつ) 【刻み・ミキ】緑茶 水ようかん	お楽しみおやつ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 メロンムース	ヨーグルトケーキ 【刻み・ミキ】ほうじ茶 グレープゼリー
	1436kcal 参考蛋白 53.6g 参考脂質 41.9g 食塩 6.1g	1511kcal 参考蛋白 56.9g 参考脂質 37.3g 食塩 9.1g	1484kcal 参考蛋白 65.7g 参考脂質 40.9g 食塩 8.2g	1507kcal 参考蛋白 60.2g 参考脂質 49.6g 食塩 8.2g	1414kcal 参考蛋白 52.2g 参考脂質 35.1g 食塩 6.9g	1480kcal 参考蛋白 53.1g 参考脂質 41.8g 食塩 7.1g	1500kcal 参考蛋白 53.4g 参考脂質 40.9g 食塩 9.1g