



3月 献立予定表



	日	月	火	水	木	金	土
						ごはん 味噌汁 ホッケのみりん焼き 野菜の卵とし オレンジ 大根の塩昆布和え	ごはん わかめスープ コロッケ盛り合わせ 白菜の辛し和え パイン角切 キャベツのマリネ
水分						ポカリスエット	カフェオレ
おやつ						バナナケーキ	ヨーグルトゼリー
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 605 22.8 13.6	エネルギー たんぱく質 脂質 694 16.1 20.4	エネルギー たんぱく質 脂質 605 22.8 13.6	エネルギー たんぱく質 脂質 605 22.8 13.6	エネルギー たんぱく質 脂質 605 22.8 13.6	エネルギー たんぱく質 脂質 605 22.8 13.6	エネルギー たんぱく質 脂質 605 22.8 13.6
	3	4	5	6	7	8	9
	ひな祭り 特別献立	ごはん 味噌汁 魚のフキみそ焼き 五目煮豆 バナナ しその実	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き カラフルマリネ リンゴ角切 さつま芋のレーズン煮	ごはん 味噌汁 鮭の照焼 ひじきの炒り煮 キウイフルーツ フキみそ	月見そば 南瓜の煮付け 伊予かん 乳酸菌飲料	カレーライス ワントンスープ 五色なます 白桃缶 福神漬け	ごはん 味噌汁 かれいの煮付け 切干大根煮 いよかん おくらのかか和え
水分	甘酒	ミルクティ	レモネード	ココア	ポカリスエット	レモンティ	抹茶オレ
おやつ	さくらもち	チョコレートムース	白ごまブラマンジェ	バナナプリン	抹茶ようかん	たい焼き	さつま芋プリン
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 690 25.3 19.6	エネルギー たんぱく質 脂質 921 19.1 40.9	エネルギー たんぱく質 脂質 750 25.9 23.2	エネルギー たんぱく質 脂質 568 18.2 9.3	エネルギー たんぱく質 脂質 650 12.6 13.3	エネルギー たんぱく質 脂質 591 27.3 12.1	エネルギー たんぱく質 脂質 694 16.1 20.4
	10	11	12	13	14	15	16
	ごはん 味噌汁 天ぷら おからサラダ リンゴ角切 漬物	鮭ご飯 味噌汁 クラムチャウダー ツナ和え バナナ 胡瓜の塩麹漬け	ごはん 味噌汁 はんぺんのサンドフライ 和風サラダ 黄桃缶 煮菜	菜花ちらし 味噌汁 胡麻煮 すき昆布煮 オレンジ 白菜の塩昆布和え	ごはん すまし汁 味噌おでん 玉子豆腐あんかけ キウイフルーツ 春菊のサラダ	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮 ピーナツ和え パイン角切 白菜梅しそ和え	けんちんうどん キャベツのマリネ甘酢和え リンゴのコンポート 豆乳飲料
水分	ポカリスエット	紅茶	カフェオレ	紅茶	ポカリスエット	レモネード	ミルクティ
おやつ	ピーチゼリー	南瓜ケーキ	パインゼリー	白玉ポンチ	パウンドケーキ	おしるこ	黒ゴマプリン
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 754 17.6 21	エネルギー たんぱく質 脂質 747 19.2 23.2	エネルギー たんぱく質 脂質 724 21.3 22.4	エネルギー たんぱく質 脂質 633 18.2 10.7	エネルギー たんぱく質 脂質 701 24.0 19.9	エネルギー たんぱく質 脂質 724 24.3 19.9	エネルギー たんぱく質 脂質 641 18.9 19.5
	17	18	19	20	21	22	23
	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 もやしのナムル バナナ 白菜の塩昆布あえ	ごはん 味噌汁 天ぷら ぬた 金時豆の甘煮 漬物	3色おはぎ 味噌汁 べた煮 菜の花の煮浸し リンゴ角切	味噌ラーメン 胡麻酢和え いよかん ヤクルト400	チキンライス 豆腐のスープ 千草焼き 野菜の豆腐ドレッシング パイン缶	ごはん 味噌汁 お刺身 栄養粕煮 オレンジ 大根の柚香漬け	ごはん 味噌汁 さわらの煮付け マカロニグラタン バナナ かぶの漬物
水分	紅茶	カフェオレ	抹茶オレ	レモネード	ミルクティ	コーヒー	ポカリスエット
おやつ	いちごミルクプリン	蒸し饅頭	杏仁豆腐	ブルベリームース	抹茶ムース	カスタードプリン	さつま芋のレーズン煮
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 681 19.6 19.3	エネルギー たんぱく質 脂質 723 18.2 14.2	エネルギー たんぱく質 脂質 740 27.7 9.9	エネルギー たんぱく質 脂質 935 30.3 23.0	エネルギー たんぱく質 脂質 650 21.6 21.0	エネルギー たんぱく質 脂質 616 26 12.2	エネルギー たんぱく質 脂質 752 25.6 17.4
	24	25	26	27	28	29	30
	しらすごはん 味噌汁 肉じゃが 酢味噌和え 白桃缶 胡瓜の梅和え	ごはん 味噌汁 かれいの生姜煮 切干大根のいため いよかん 塩もみ漬け	しょうゆラーメン のり酢和え いよかん ジョア	ごはん 味噌汁 にしんと野菜の煮付 白和え 白桃缶 キャベツの甘酢和え	ごはん 味噌汁 とりの唐揚げ 中華春雨サラダ 白桃缶 しその実	ごはん 味噌汁 さんまの生姜煮 里芋のそぼろ煮 林檎のワイン煮 ハムサラダ	五目チャーハン 味噌汁 肉団子の酢豚風 チンゲン菜の土佐和え 黄桃缶 胡瓜の中華風漬け
水分	紅茶	コーヒー	レモネード	ポカリスエット	ミルクティ	ココア	抹茶オレ
おやつ	焼きリンゴ	どら焼き	ババロア	牛乳羹	抹茶ケーキ	さつま芋のレーズン煮	水ようかん
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 683 16.5 14.4	エネルギー たんぱく質 脂質 608 21.9 7.6	エネルギー たんぱく質 脂質 930 35.7 18.5	エネルギー たんぱく質 脂質 646 20 15	エネルギー たんぱく質 脂質 754 25.9 21.0	エネルギー たんぱく質 脂質 735 21.9 21.2	エネルギー たんぱく質 脂質 625 18.6 13.1
	31	<div data-bbox="457 2487 1150 2902" data-label="Complex-Block"> <p>栄養満点。苦味から元気をもらおう</p> <p>これから、温かくなってきます。だんだんと、春野菜が出回ります。春野菜は、苦味や香りが強く、やわらかいのが特徴。熱を加えなくても、食べられるものが多く、みずみずしく、独特の甘みもあります。また季節柄、環境の変化により、ストレスが多い時期です。健康に気を付けましょう。</p> <p>♪体温を上げるものを食べよう♪ 体温が1度上がると、30%免疫力がアップします。温かい食事や根菜類を食べて血行促進につとめましょう。</p> </div>					
	ごはん 味噌汁 赤魚の中華蒸し おからサラダ キウイフルーツ べったら漬け						
水分	レモンティ						
おやつ	ココアケーキ						
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 677 24.7 18.6						

※摂取カロリーや塩分制限のある方は内容に変更がありますのでご了承ください。



栃尾デイサービスセンター
いずみ苑