

月間献立一覧表

平成30年3月1日～平成30年3月31日

【食種名】ほほえみケア食

			3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)	3月4日(日)	
昼食			酢鶏 茹で野菜の青じそ和え さつま揚げと白菜の煮物 大根サラダ さつま芋のレモン煮 ぶどう缶 つぼ漬け	エビ団子の中華旨煮 野菜コロッケ 筑前煮 ふんわりオムレツ 青菜としめじコーンの和え物 りんご缶 のり佃煮	煮込みハンバーグ キャベツとコーンのパスタ 大根とさつま揚げの煮物 カリフラワーサラダ 青菜とちくわの煮浸し パイン缶 青きゅうり漬け	ホキの南蛮漬け ブロッコリーの胡麻和え ツナじゃが煮 キャベツとカニカマお浸し 揚げ茄子の甘辛煮 黄桃缶 赤きゅうり漬け	
			317 kcal/10.5 g/15.6 g 34.3 g/1.7 g	280 kcal/12.7 g/12.4 g 29.6 g/2.2 g	278 kcal/14.2 g/10.4 g 32.9 g/2.4 g	240 kcal/5.8 g/10.7 g 31.9 g/1.5 g	
夕食			さばのゆず醤油焼き コーンのかき揚げ 厚揚げの甘辛煮 おくらとカニカマの和え物 ひじきの卵の花 ほうれん草おかか和え さくら大根	トンカツの卵とじ ポイルキャベツ 切干大根の煮物 白菜の磯和え 玉ねぎとツナのおかか和え きやらぶき 千切り大根漬け	すきやき風煮 煮玉子と花人参 キャベツと卵の炒め物 白菜と中華くらげの和え物 紅白なます うぐいす豆 つぼ漬け	豚肉の生姜焼き サツマイモレモン煮 厚揚げの甘辛煮 菜の花のナムル ポテトマカロニサラダ 白菜のなめたけ和え さくら大根	
			310 kcal/17.7 g/15.0 g 26.3 g/1.7 g	332 kcal/17.1 g/15.2 g 29.6 g/1.7 g	284 kcal/14.5 g/15.0 g 16.5 g/2.0 g	286 kcal/16.2 g/12.6 g 25.6 g/1.6 g	
	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)	
昼食	肉団子と野菜のクリーム煮 サーモンフライ ごぼ天と南瓜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え コーンと人参のサラダ フルーツカクテル 千切り大根漬け	さばのしょうが煮 大根と玉ねぎ煮の付け合せ ひじきと大豆の煮物 オクラとコーンの和え物 キャベツと揚げの胡麻和え みかん缶 福神漬	エビカツと卵焼き マカロニナポリタン 大根の洋風煮 キャベツとカニカマの和え物 ブロッコリーおかか和え ぶどう缶 さくら大根	卵焼きと海老天 切干大根の煮物 野菜たっぷり焼きそば 青菜としめじの白和え ソーセージの野菜炒め りんご缶 たいみそ	ロールキャベツとチキンカツのトマトソース マカロニソテー さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ オクラとカニカマの生姜和え みかん缶 赤きゅうり漬け	鶏のすきやき風煮 煮たまご エビかき揚げ カリフラワーとブロッコリーのサラダ 揚げ茄子の生姜煮 フルーツカクテル のり佃煮	鮭の醤油つけ焼き キャベツと揚げのゆかり和え 豚じゃが 水菜と大根の和え物 揚げ茄子の味噌炒め 白桃缶 青きゅうり漬け
	294 kcal/15.1 g/10.4 g 34.4 g/2.1 g	269 kcal/18.9 g/11.0 g 24.6 g/1.7 g	270 kcal/11.7 g/10.8 g 27.3 g/2.1 g	290 kcal/12.9 g/11.7 g 34.3 g/1.7 g	270 kcal/11.3 g/10.3 g 29.4 g/2.0 g	271 kcal/13.4 g/14.1 g 22.4 g/1.3 g	263 kcal/17.1 g/10.8 g 25.0 g/1.5 g
夕食	鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 オクラと人参付け合せ 白菜の中華炒め 竹の子のおかか煮 大根ゆかり和え ポテトサラダ のり佃煮	煮込みハンバーグ ポイルキャベツ ベーコンとじゃが芋の煮物 春雨の中華和え 若竹煮 人参の金平 たいみそ	肉団子と茄子の甘酢炒め いんげんの天ぷら 鯖の醤油漬焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え 紅白なます 青きゅうり漬け	さわらのゆず醤油焼き いんげん枝豆のソテー ツナじゃが煮 水菜とちくわの中華和え マカロニサラダ 玉ねぎとかまぼこの炒め物 しば漬け	白身の唐揚げ野菜中華あん 南瓜の煮物 ひじきの炒り煮 スクランブルエッグ きのこ竹輪のおろし和え 白菜の磯和え つぼ漬け	ソーストンカツ 茹で野菜の青じそ和え 若竹煮 さつま揚げと白菜の煮物 春雨の中華和え いんげんの胡麻和え うぐいす豆	エビフライとコロッケ ハムのナポリタン ぜんまいと油揚げの炒め煮 もやしとザーサイの中華和え 紅白なます 人参胡麻和え 福神漬
	300 kcal/14.3 g/16.8 g 23.4 g/1.9 g	288 kcal/11.5 g/10.8 g 38.1 g/2.0 g	280 kcal/15.2 g/14.4 g 23.1 g/1.7 g	284 kcal/15.0 g/11.0 g 30.3 g/2.0 g	286 kcal/19.0 g/13.7 g 22.6 g/2.0 g	284 kcal/14.5 g/11.9 g 26.5 g/2.0 g	284 kcal/10.0 g/12.0 g 35.3 g/2.0 g

【栄養成分表示】1行目:エネルギー/タンパク質/脂質 2行目:炭水化物/塩分相当量

月間献立一覧表

平成30年3月1日～平成30年3月31日

【食種名】ほほえみケア食

	3月 12日(月)	3月 13日(火)	3月 14日(水)	3月 15日(木)	3月 16日(金)	3月 17日(土)	3月 18日(日)
昼食	揚げ鶏の山菜おろしあん ごぼうとインゲンの金平 刻み昆布の煮物 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	チキン南蛮風 ブロッコリー胡麻和え 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 胡瓜の浅漬けゆず風味 洋梨缶 たいみそ	鶏の照り焼き サツマイモレモン煮 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 大根のおでん風 黄桃缶 千切り大根漬け	オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 肉団子と大根の炊き合わせ 水菜とちくわの和え物 大豆サラダ フルーツカクテル 赤きゅうり漬け	おろしハンバーグ フライドポテト 南瓜と竹輪の煮物 コールスローサラダ エビシューマイ 夏みかん缶 赤きゅうり漬け	トンカツ卵とじ煮 もやしのソテー 切干大根の煮物 キャベツのおかか和え いんげんの生姜和え 洋梨缶 しば漬け	絹揚げ大根のそぼろ煮 肉シューマイ 野菜コロッケ 青菜としめじの白和え なめたけおろし 黄桃缶 のり佃煮
	306 kcal/15.3 g/15.5 g 23.5 g/1.7 g	289 kcal/14.9 g/16.4 g 21.2 g/1.3 g	322 kcal/17.8 g/11.2 g 34.9 g/1.9 g	283 kcal/15.7 g/12.3 g 27.2 g/2.0 g	292 kcal/13.2 g/12.8 g 27.4 g/2.3 g	302 kcal/15.0 g/14.2 g 29.4 g/1.8 g	273 kcal/15.9 g/9.6 g 30.8 g/1.6 g
夕食	さばの味噌煮込み さつま芋のかきあげ ポテトマカロニのクリーム煮 ツナとキャベツの和え物 白菜と沢庵の和え物 もやしの中華和え さくら大根	豚肉の焼き肉炒め キャベツ胡麻マヨ和え 炊き合わせ(絹揚げ・大根) 青菜としめじの白和え 大根とさつま揚げの煮物 マカロニサラダ 青きゅうり漬け	ロールキャベツクリーム煮 マカロニソテー さつま揚げの金平 ふんわりオムレツ ブロッコリーおかか和え 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	豚肉の生姜焼き ブロッコリーの Pasta 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え ポテトサラダ きやらぶき のり佃煮	ホキの南蛮漬け ブロッコリーの胡麻和え ツナと大根の煮物 小松菜と薄揚げの和え物 揚げ茄子の甘辛煮 うぐいす豆 つぼ漬け	海老団子の中華旨煮 キャベツメンチカツ 筑前煮 ふんわりオムレツ ほうれん草ときのこの和え物 春雨中華和え(惣菜) さくら大根	タンダーリーチキン キャベツとコーンの Pasta おでん風煮 ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え もやしの中華和え 福神漬
	293 kcal/15.7 g/14.0 g 23.4 g/1.5 g	297 kcal/16.2 g/14.7 g 20.5 g/1.6 g	272 kcal/12.8 g/10.9 g 26.2 g/2.1 g	304 kcal/18.1 g/13.2 g 25.5 g/2.0 g	248 kcal/7.7 g/12.8 g 22.0 g/1.4 g	271 kcal/13.3 g/13.7 g 23.7 g/2.4 g	300 kcal/18.1 g/14.5 g 23.5 g/1.7 g
	3月 19日(月)	3月 20日(火)	3月 21日(水)	3月 22日(木)	3月 23日(金)	3月 24日(土)	3月 25日(日)
昼食	エビ団子と野菜のクリーム煮 チキンカツ ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 オクラの梅和え りんご缶 青きゅうり漬け	鯖の醤油漬け焼き コーンのかき揚げ 厚揚げの甘辛煮 ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 みかん缶 つぼ漬け	赤魚の煮付け さつま芋の天ぷら 筑前煮 ポテトマカロニサラダ 大根と竹輪の和風和え パイン缶 赤きゅうり漬け	鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 キャベツと枝豆ソテー 白菜の中華炒め もやしの甘酢和え 大根ゆかり和え ぶどう缶 福神漬	すきやき風煮 煮玉子と花人参 キャベツと枝豆の漬焼き さごしの漬焼き ソーセージとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え 白桃缶 さくら大根	鶏肉ソテーのトマトソース キャベツとコーンの Pasta 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え 葉大根ののろろ 夏みかん缶 たいみそ	アジの南蛮漬け 揚げ餃子 野菜たっぷり焼きそば 白菜と油揚げ煮浸し 金時豆 みかん缶 赤きゅうり漬け
	271 kcal/11.7 g/8.9 g 36.3 g/2.2 g	292 kcal/16.4 g/14.3 g 24.5 g/1.6 g	274 kcal/14.7 g/10.9 g 27.5 g/1.8 g	313 kcal/15.3 g/16.7 g 25.5 g/2.0 g	303 kcal/19.9 g/17.4 g 15.0 g/1.4 g	306 kcal/17.7 g/12.4 g 26.4 g/1.8 g	310 kcal/15.6 g/11.6 g 35.9 g/1.8 g
夕食	メバルの煮付け 蓮根の磯辺天 ソース焼きそば ベーコンとじゃが芋の煮物 マカロニサラダ 青菜とちくわの白和え たいみそ	酢鶏 キャベツソテー さつま揚げと白菜の煮物 大根サラダ さつま芋のレモン煮 いんげんの胡麻和え 千切り大根漬け	照り焼き豆腐ハンバーグ ゆでたまご じゃがカレー炒め ソーセージのスクランブル 白菜と沢庵の和え物 春雨中華和え(惣菜) しば漬け	さばの塩麹焼き キャベツと竹輪の胡麻和え 豚じゃが 枝豆の卵の花 青菜ともやしのお浸し 人参の金平 青きゅうり漬け	チキンカツの野菜あんかけ ポイルキャベツ 切干し大根の煮物 オクラとカニカマの生姜和え 青菜としめじの白和え ポテトサラダ のり佃煮	炊き合わせ(絹揚げ・南瓜・大根) 彩り野菜のかき揚げ 麻婆なす 豚肉と白菜のスープ煮 キャベツと竹輪のサラダ 玉ねぎと揚げの甘辛炒め 青きゅうり漬け	肉団子と野菜のクリーム煮 オムレツ 海老カツ 大根のおでん風 コーンと人参のサラダ 小松菜ともやしの辛し和え たいみそ
	283 kcal/14.7 g/11.5 g 29.2 g/1.8 g	307 kcal/10.2 g/16.3 g 30.1 g/1.7 g	295 kcal/13.2 g/12.8 g 30.5 g/2.5 g	279 kcal/16.8 g/12.4 g 24.1 g/1.7 g	282 kcal/13.2 g/12.5 g 30.3 g/1.7 g	276 kcal/9.5 g/15.4 g 26.0 g/1.1 g	282 kcal/14.0 g/10.8 g 32.3 g/1.9 g

月間献立一覧表

平成30年3月1日～平成30年3月31日

【食種名】ほほえみケア食

	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)	
昼食	鶏と卵の親子煮 南瓜のかきあげ 揚げ茄子の味噌炒め キャベツと竹輪のゆかり和え ひじきと大豆の煮物 フルーツカクテル しば漬け	さばの味噌煮込み さつまいものかきあげ ポテトマカロニのクリーム煮 ツナとキャベツの和え物 白菜と沢庵の和え物 ぶどう缶 赤きゅうり漬け	エビフライとコロッケ ハムのナポリタン ぜんまいと油揚げの炒め煮 もやしとザーサイの中華和え 紅白なます 白桃缶 青きゅうり漬け	カニカマ卵焼きと肉団子中華あん 竹輪とインゲンの金平 野菜たっぷり焼きそば 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) ほうれん草もやし胡麻和え パイン缶 たいみそ	ロールキャベツクリーム煮 マカロニソテー さつまいもの金平 ブロッコリーおかか和え スクランブルエッグ 黄桃缶 千切り大根漬け	鶏肉とビーマンの中華炒め 揚げエビシューマイ キャベツとさつまいもの煮浸し 小松菜のナムル 小粒昆布豆 洋梨缶 福神漬	
	294 kcal/11.9 g/15.0 g 30.1 g/1.8 g	296 kcal/15.2 g/13.6 g 25.6 g/1.5 g	296 kcal/10.0 g/12.8 g 36.0 g/2.0 g	272 kcal/13.7 g/8.7 g 35.1 g/2.1 g	294 kcal/14.4 g/10.7 g 30.1 g/2.2 g	310 kcal/13.4 g/14.4 g 32.1 g/1.9 g	
夕食	ハンバーグトマト煮込み キャベツときのこのパスタ コロッケ 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ 白菜のなめたけ和え 千切り大根漬け	揚げ鶏の山菜おろしあん ごぼうとインゲンの金平 刻み昆布の煮物 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草もやし胡麻和え きょうちんぎ 青きゅうり漬け	鮭の醤油つけ焼き キャベツと揚げのゆかり和え 豚じゃが 水菜と大根の和え物 揚げ茄子の味噌炒め 人参胡麻和え のり佃煮	エビカツとシューマイ マカロニナポリタン 大根の洋風煮 里芋の和風サラダ 胡瓜の生姜醤油漬け 金時豆 しば漬け	鶏の照り焼き サツマイモレモン煮 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物 キャベツとカニカマお浸し 揚げ茄子の生姜煮 つぼ漬け	ツナとエビの卵焼きとコロッケ きのこベーコンのパスタ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ アスパラのもやしの和えもの 春雨中華和え 青きゅうり漬け	
	327 kcal/13.3 g/15.4 g 34.1 g/2.2 g	303 kcal/16.1 g/15.6 g 23.4 g/1.6 g	270 kcal/17.2 g/11.0 g 26.0 g/1.7 g	314 kcal/12.2 g/14.4 g 29.9 g/1.9 g	315 kcal/18.2 g/12.4 g 32.2 g/1.7 g	270 kcal/10.9 g/12.9 g 28.1 g/2.0 g	