

3月献立表

入居者

2024年3月1日～3月31日

たましろの郷

	(月)	(火)	(水)	(木)	1日 (金)	2日 (土)	3日 (日)
朝					ロールパン (イチゴジャム) キャベツのクリームスープ ポパイスクランブルエッグ フルーツ (バナナ)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (ほうれん草・玉葱) さつま揚げの煮物 ポテトサラダ 牛乳	フレンチトースト ミネストローネ風スープ 巣ごもり卵 牛乳
昼					ご飯 (麦入り) すまし汁 (わかめ・そうめん) さばの味噌煮 白滝の真砂たらこ炒め 素材香るごま豆腐 牛乳	ご飯 (麦入り) 野菜の旨味スープ チキン南蛮 三色野菜のマリネ りんごヨーグルト	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (豆腐・長葱) 和風おろしハンバーグ 五目金平 胡瓜の梅かつおがけ
夕					ご飯 (麦入り) 味噌汁 (チゲ・ツイ・なめこ) チキンローフの和風玉ねぎソース 筍の土佐煮 三色豆	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (もやし・人参) 助宗だらのグリル パター醤油 茄子とがんもの詰め煮 うすら豆	ご飯 (麦入り) かきたまスープ 青椒肉絲 かぶのかにかまかけ フルーツ (パイナップル)
	4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	9日 (土)	10日 (日)
朝	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (茄子・キャベツ) ウィンナーと野菜の炒め物 磯納豆 牛乳	パン (レーズン・クリーム) あさりのクリームスープ 白菜とツナの炒め物 フルーツ缶 (カクテル)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (大根・大根葉) はんぺんの卵とじ ブロッコリーの和風マヨネーズ 和え 牛乳	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (キャベツ・おくら) 厚揚げの和風あんかけ カリフラワーサラダ 牛乳	ロールパン (リンゴジャム) 小松菜のスープ ソーセージと卵のソテー 牛乳	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (茄子・青梗菜) 干草焼き おくらともやしのおかか和え 牛乳	白パン・チョコブレッド トマトスープ ツナと野菜のバターソテー 牛乳
昼	【ひな祭り】 ちらし寿司 すまし汁 (あさり・三つ葉) 春野菜の炊き合わせ フルーツ (いちご・キウイ)	塩ラーメン かに風味焼売 やわらか杏仁	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (白菜・えのき) 豚肉のカレー風味焼き ひじきの煮物 長芋と青じその和え物	かしわ御飯 味噌汁 (はんぺん・青ねぎ) アヲカいと野菜の柚子あん 油麩の炊き合わせ フルーツ (オレンジ)	鶏南蛮そば さつま芋金平 浅漬け	韓国風混ぜご飯 わかめスープ ザーサイ漬 豆腐プリン	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (しめじ・玉葱) あさりと牛蒡の卵とじ キャベツとささみのサラダ ピーチムース
夕	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (ほうれん草・玉葱) 豚肉の塩だれ焼き ちんげん菜とツナのさっと煮 漬物 (さくら漬)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (ほうれん草・玉葱) 鶏肉の利休焼き 高野豆腐の詰め煮 漬物 (つば漬)	わかめご飯 すまし汁 (豆腐・三つ葉) 鶏肉の利休焼き さわらの揚げ浸し 春雨の炒め物 いんげんの酢味噌がけ	ご飯 (麦入り) 中華スープ (冬瓜・かいわれ) 青梗菜 かにかまともやしのチヂミ グレープゼリー	ご飯 (麦入り) 卵スープ 鮭のタルタル粒マスタード焼き さっぱりマカロニサラダ 漬物 (しば漬)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (かぶ・三つ葉) さばの塩焼き 煮しめ フルーツ (りんご)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (里芋・わかめ) 豚肉の山椒風味炒め 海老団子となすの詰め煮 卵豆腐
	11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)	16日 (土)	17日 (日)
朝	ご飯 (麦入り) かきたま汁 ふんわりしんじょうの煮物 スパゲティサラダ 牛乳	ロールパン (ピーナッツ) ポトフ風 巣ごもり卵 牛乳	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (えのき・玉葱) 五目炒り卵 小松菜のしらす和え 牛乳	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (白菜・小松菜) 野菜のツナ炒め 納豆 牛乳	パン (バターロール・黒糖) 具沢山クリームスープ 豚肉と野菜のソテー フルーツ缶 (黄桃)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (さつまいも・大根葉) ハムエッグ ちんげん菜の二色浸し 牛乳	二色パン コーヒー牛乳 (温) 卵とポテトのソテー フルーツ缶 (パイナップル)
昼	ご飯 (麦入り) 中華スープ (豆腐・かいわれ) 回鍋肉 ピーマン炒め フルーツポンチ	三色丼 のっぺい汁風 厚揚げの炒め物 リンゴゼリー	ご飯 (麦入り) コンソメスープ (青梗菜・トウモロコシ) 鮭のポテト焼き 花野菜のグリル マスタードソース 大根サラダ	シーフードトマトスパゲティ ミモザサラダ フルーツ (パイナップル)	ご飯 (麦入り) すまし汁 (かまぼこ・青ねぎ) ささみチーズフライ なす田楽 たいやき (あんこ)	大豆とチキンのキーマカレー カリフラワーのサラダ フルーツヨーグルト	五目炒飯 春雨スープ (春雨・小松菜) 点心盛り合わせ マンゴープリン
夕	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (なめこ・長葱) あじのみりん漬け焼き 大豆の炒り煮 即席漬け	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (はんぺん・しめじ) 助宗だらの甘辛煮 じゃが芋の青のりバター うすら豆	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (ほうれん草・もやし) 鶏肉のきのこあんかけ さつま芋の白和え フルーツ缶 (みかん)	ご飯 (麦入り) すまし汁 (かぶ・わかめ) 味噌煮込みハンバーグ 卵の花 キャベツの大葉風味	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (しめじ・にら) さわらの塩麹焼き 切干大根の煮物 漬物 (しば漬)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (わかめ・油揚げ) 豚肉のにんにく醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ (キウイ)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (白玉麩・いんげん) 豚肉のみぞれ煮込み 干しえびと野菜の炒め物 うすら豆
	18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)
朝	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (茄子・かいわれ) 肉団子の和風あんかけ スナッペンえんどうのサラダ 牛乳	パン (レーズン・あんぱん) クリームスープ (あさり・白菜) 鶏肉と野菜のバター醤油ソテー フルーツ缶 (洋なし)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (しめじ・玉葱) 高野豆腐の卵とじ 白菜のサラダ 牛乳	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (キャベツ・ごぼう) ツナと野菜の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳	ロールパン (マーマレードジャム) キャベツのクリームスープ ミートオムレツ フルーツ缶 (みかん)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (おくら・小町麩) 炒り卵 小松菜ののり浸し 牛乳	白パン・チョコパン カレー風味の具沢山スープ 洋風巣ごもり卵 牛乳
昼	卵とじうどん ちくわの紅磯辺揚げ ショア	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (庄内麩・エリンギ) 白身魚フライ・カツオカツ がんもの炊き合わせ フルーツ (オレンジ)	ご飯 (麦入り) ハンバーグ デザイナーソース トマトスープ チキンサラダ シュウクリーム	【お誕生日会】 ソースかつ丼 味噌汁 (豆腐・わかめ) 春野菜の炊き合わせ 胡瓜と白菜の浅漬け	鮭と玉子の混ぜごはん 味噌汁 (ほうれん草・三つ葉) かぶのほたて風味あんかけ 胡瓜のごま酢和え	きのこの甘辛豚丼 味噌汁 (ほうれん草・油揚げ) なすと厚揚げの田舎煮 ヨーグルト (ストロベリーソース)	塩だれ焼きそば 春巻き フルーツ杏仁
夕	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (はんぺん・春菊) あぶらかれのいさばり焼き 根菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻マヨネーズ	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (じゃが芋・青ねぎ) 鶏つくね甘酢あん 菜の花のくるみお和え 漬物 (青かつば)	ご飯 (麦入り) 中華スープ (冬瓜・にら) 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ (バナナ)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (花麩・小松菜) 鮭の漬焼き 梅風味 ひじきの煮物 卵豆腐	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (なめこ・キヌサヤ) 旨塩鍋風煮込み じゃが芋の明太マヨ焼き 三色豆	ご飯 (麦入り) すまし汁 (えのき・三つ葉) ホキの焼き南蛮 れんこんの味噌金平 漬物 (さくら漬)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (里芋・青ねぎ) 助宗だらの和風ムニエル 白菜と鶏肉の旨煮 わかめの酢の物
	25日 (月)	26日 (火)	27日 (水)	28日 (木)	29日 (金)	30日 (土)	31日 (日)
朝	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (じゃが芋・にら) ウィンナー炒め 納豆 牛乳	ジャムパン 南瓜のクリームスープ ツナ入りスクランブルエッグ フルーツ (バナナ)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (舞茸・人参) 温泉卵野菜あんかけ ブロッコリーの土佐和え 牛乳	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (油揚げ・玉葱) さつま揚げ煮 白菜のサラダ 牛乳	パン (バターロール・黒糖) 南瓜のスープ ソーセージと卵野菜ソテー 牛乳	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (ほうれん草・小町麩) ふんわりしんじょうの煮物 ポテトサラダ 牛乳	パン (レーズン・クリーム) コンソメスープ (小松菜・玉葱) 巣ごもり卵 牛乳
昼	ご飯 (麦入り) すまし汁 (大根・三つ葉) 鶏の竜田揚げ 切り昆布とたけのこの煮物 ちんげん菜のくるみ味噌がけ	バターライス マカロニ入りスープ あぶらかれのチーズ風味ピカタ コールスローサラダ いちごムース	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (豆腐・わかめ) さわらの幽庵焼き 里芋の白煮 三色野菜の和え物	味噌ラーメン かきたま汁 鶏肉とさつま芋の黒酢炒め 厚揚げの葱味噌焼き ドームケーキ	味噌ラーメン えび風味焼売 ゼリー入りフルーツポンチ	スパゲティボリタン 野菜スープ 豆サラダ フルーツ (りんご)	牛丼 味噌汁 (キャベツ・大根葉) 切干大根の煮物 デザートムース (ぶどう)
夕	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (わかめ・玉葱) 鮭の菜種焼き ごぼうのゆず胡椒炒め オレンジゼリー	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (あさり・いんげん) 豚肉の醤油麹焼き さつま芋のいとこ煮 白菜のゆかり和え	豚汁 豚肉ハンバーグ おろしソース ピーマンとイカの炒め物 フルーツ (キウイ)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (青梗菜・もやし) 黄金カレイの梅煮 かぶのかにかまあん 三色豆	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (なめこ・青ねぎ) 和風ミートローフ 五目金平 漬物 (さくら漬)	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (豆腐・かいわれ) 鶏肉の胡麻漬け焼き なすの山椒炒め スナッペンえんどうの梅肉がけ	ご飯 (麦入り) 味噌汁 (里芋・キヌサヤ) あじのグリル 葱だれがけ 炒り豆腐 ちんげん菜のお浸し
	1847kcal 卵白ク:73.9g 脂質:60.7g 食塩相:8.0g	1927kcal 卵白ク:76.6g 脂質:54.5g 食塩相:8.5g	1691kcal 卵白ク:70.6g 脂質:46.0g 食塩相:8.8g	1829kcal 卵白ク:75.1g 脂質:45.2g 食塩相:8.4g	1759kcal 卵白ク:65.1g 脂質:54.5g 食塩相:9.7g	1872kcal 卵白ク:63.4g 脂質:61.0g 食塩相:10.5g	1699kcal 卵白ク:71.0g 脂質:55.3g 食塩相:8.4g

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。ご了承ください。