

(献立)

当施設では、栄養士の作成した献立に基づき施設内の厨房で調理しています。
毎日、できたてのおいしく安全な食事が提供できるよう心掛けています。

(内容)

毎日の食事とおやつの情報と1日当たりのカロリー数・たんぱく質・脂質・塩分を掲載しています。

予定献立表

日付	<p style="text-align: center;">《3/4:ひな祭り献立》</p> <p style="text-align: center;">菜の花のちらし寿司 すまし汁(しめじ) 白身魚の塩焼き 里芋のマヨ和え</p> <p style="text-align: center;">おやつ:練り切り</p>				<p>3月1日(日)</p> <p>ごはん </p> <p>みそ汁(じゃが芋)</p> <p>海老団子の煮物</p> <p>さくら漬</p> <p>しその実漬</p>		
朝食							
10時					牛乳 		
昼食	<p>《3/18:寿司バイキング》</p> <p>海鮮丼 お代わり:マグロ/ネギトロ/卵 里芋の煮物 菜花の白和え すまし汁(花麩)</p>	<p>《3/19:お彼岸献立》</p> <p>おはぎ(あんこ・きな粉) 具だくさん汁 高野豆腐の煮付</p>	<p>《3/26:五平餅献立》</p> <p>五平餅 金時豆 具だくさん汁</p>				<p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ(デミ)</p> <p>こぶき芋</p> <p>人参サラダ</p> <p>コンソメスープ(玉葱)</p>
おやつ(DM)					カスタードケーキ (Caウエハース)		
夕食					<p>ごはん </p> <p>卵の千種焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ブロッコリーの和え物</p> <p>いちごゼリー</p>		
職員					チョコババロア		

エネルギー							1,392kcal
たんぱく質							50.1 g
脂質							36.9 g
食塩							8.1 g

魚天丼

献立は都合により、変更になる事があります。
味噌ラーメン 老健 ひざし



予定献立表



日付	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)
朝食	ごはん みそ汁(里芋) 厚揚げの煮物 たくあん漬 しば漬	バタースティック カリフラワーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁(もやし) 白菜の煮浸し 胡瓜漬 味付けなめ茸	黒糖パン キャベツのコンソメ煮 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁(南瓜) 海老団子の煮物 ピーマン漬 のり佃煮	ごはん みそ汁(大根) 半平の煮付 昆布豆 味付けなめ茸	ごはん みそ汁(豆腐) がんもの煮付 しば漬 しその実漬
10時	ヤクルト	節句献立	ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 鶏肉のマヨ焼き 大根とツナの煮物 チンゲン菜のおかか和え みそ汁(わかめ)	焼きそば 南瓜コロック ほうれん草のお浸し 中華スープ(なると) 麺×:五目卵焼き	菜花のちらし寿司 白身魚の塩焼き 里芋のマヨ和え すまし汁(しめじ) おじゃ:菜花の煮浸し	豚丼 もやしの中華炒め 小松菜のピーナッツ和え みそ汁(豆腐)	ごはん お好み焼き 大根の柚子煮 いんげんの胡麻和え すまし汁(花麩)	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁(白菜)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き さつまいものレモン煮 わかめとかにかまの酢の物 プリン
おやつ(DM)	ドームケーキ(おかき)	黒棒名門(バナナ)	練り切り(お雛様)(川)	レモンケーキ(オレンジ)	芋ようかん(煎餅)	ペアークリームワッフル(スナック)	どら焼き(キウイ)
夕食	ごはん 赤魚の煮付 さつまいもの煮物 キャベツのサラダ キウイ	ごはん 牛肉の時雨煮 かぶのくず煮 小松菜の生姜醤油和え みそ汁(じゃが芋)	ごはん 豆腐の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー 大根の和え物 レモンゼリー	ごはん カレーの西京焼き 長芋の白煮 菜花のマヨ和え すまし汁(わかめ)	ごはん チキンバジルソテー 茄子の煮物 もずくの酢の物 フルーチェ	ごはん チーズ入りキッシュ ごぼうの炒り煮 キャベツと胡瓜の梅和え パイン缶	ごはん ほきの照り焼き 南瓜の煮物 白菜の即席漬け すまし汁(かまぼこ)
職員	赤魚の煮付	五目卵焼き	フルーツカクテル	かき揚げ	カレーのこうじ焼き	豚肉のケチャップ炒め	白身フライ

エネルギー	1,390kcal	1,409kcal	1,396kcal	1,393kcal	1,394kcal	1,387kcal	1,427kcal
たんぱく質	52.3g	49.3g	45.1g	54.1g	50.6g	59.2g	57.0g
脂質	41.5g	44.1g	24.3g	55.5g	34.3g	40.8g	33.2g
食塩	6.4g	8.4g	7.5g	8.1g	7.8g	7.3g	8.2g

献立は都合により、変更になる事があります。

焼うどん

かき揚げ丼

老健 ひざし



予定献立表



日付	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝食	ごはん みそ汁(玉葱) お好み半平の煮付 さくら漬 のり佃煮	スナックパン ウインナー炒め みかん缶 牛乳	ごはん みそ汁(もやし) ごぼう半平の煮付 味付けなめ茸 昆布豆	黒糖パン ミートボールのケチャップ煮 パイ缶 牛乳	ごはん みそ汁(じゃが芋) 切干大根の炒め煮 しば漬 ピーマン漬	ごはん みそ汁(えのき) 野菜つみれの煮付 しその実漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁(白菜) 半平の煮付 梅干し 昆布豆
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん 赤魚の香味焼き 肉じゃが 小松菜の和え物 すまし汁(しめじ)	ごはん ミートオムレツ ほうれん草のソテー マカロニサラダ コンソメスープ(玉葱)	そば 竹輪の磯辺揚げ 白菜の胡麻和え ヨーグルト 麺×:だし巻き卵	ごはん メバルのもろみ焼き 長芋の白煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁(白菜)	ビビンバ丼 春巻き 春雨の中華サラダ 中華スープ(なると)	ごはん 豚肉のケチャップ煮 さつまいものレモン煮 茄子のおかか和え みそ汁(大根)	味ごはん 白身魚の照り焼き 小松菜の和え物 貝だくさん汁(里芋) おじや:きんぴら
おやつ(DM)	レモンケーキ (オレンジ)	カステラ (煎餅)	今川焼 (バナナ)	どら焼き (Caウエハース)	スナック (II)	カスタードケーキ (キウイ)	上用饅頭 (きな粉煎餅)
夕食	ごはん 豚肉のみそ炒め 菜花の煮浸し 大根のゆかり和え バナナ	ごはん さわらの生姜煮 茄子の炒め物 チンゲン菜の和え物 みそ汁(わかめ)	ごはん 鶏肉のマヨ焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 フルーツカクテル	ごはん 豚肉のカレー風味炒め 大根の煮物 胡瓜の塩昆布和え メロンゼリー	ごはん 豆腐のとろみ煮 ひじきの煮付 里芋わさび和え オレンジ	ごはん 白身魚のムニエル ブロッコリー炒め もやしといんげんの胡麻和え すまし汁(とろろ昆布)	ごはん 鶏肉の南部焼 キャベツのカレーソテー 菜花の辛し和え フルーチェ
職員	豚肉のみそ炒め	メバルの生姜煮	だし巻き卵	豚肉のカレー風味炒め	チョコプリン	白身魚のムニエル	きんぴら

エネルギー	1,383kcal	1,468kcal	1,427kcal	1,382kcal	1,389kcal	1,402kcal	1,434kcal
たんぱく質	54.96g	52.1g	52.0g	54.2g	44.2g	50.7g	65.4g
脂質	40.9g	60.1g	39.8g	40.2g	46.3g	42.7g	48.7g
食塩	7.6g	7.7g	7.9g	6.3g	7.8g	8.8g	6.6g

献立は都合により、変更になる事があります。

うどん

麻婆丼

老健 ひざし



日付	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	ごはん みそ汁(じゃが芋) いか団子の煮物 胡瓜漬 しば漬	バタースティック カリフラワーのコンソメ煮 洋梨缶 牛乳	ごはん みそ汁(白菜) 肉詰め稲荷の煮付 しその実漬 梅干し	黒糖パン ウインナー野菜炒め 黄桃缶 牛乳 彼岸献立	ごはん みそ汁(玉葱) がんもの煮付 たくあん漬 ピーマン漬	ごはん みそ汁(南瓜) お好み半平の煮付 味付けなめ苺 のり佃煮	ごはん みそ汁(豆腐) 野菜つみれの煮付 さくら漬 しそ昆布佃煮
10時	ヤクルト		ヤクルト		牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	味噌ラーメン 餃子 胡瓜とわかめの中華和え プリン 麺×: 回鍋肉	チキンカレー 野菜コロッケ コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん カレイの柚子胡椒焼き 里芋の煮物 菜花の白和え すまし汁(花麩)	おはぎ しば漬 けんちん汁(里芋) おじや: おはぎ	ごはん マカロニグラタン こぶき芋 ブロッコリーサラダ コンソメスープ(チンゲン菜)	ごはん 鯖の塩焼き 大学芋 小松菜の和え物 すまし汁(しめじ)	ごはん 蒸し鶏の梅ダレ ごぼうの炒り煮 白菜の和え物 みそ汁(じゃが芋)
おやつ(DM)	バームクーヘン(II)	たい焼き(スナック)	バナナカステラ(バナナ)	煎餅(II)	もみじ饅頭(オレンジ)	スナック(II)	ドーナツ(キウイ)
夕食	ごはん 鯖の煮付 チンゲン菜の洋風煮 大根の和え物 青りんごゼリー	ごはん メバルの山椒焼き 茄子の炒め物 小松菜のなめ苺和え みそ汁(大根)	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 春雨の炒め物 南瓜サラダ オレンジ	ごはん 赤魚の西京焼き もやしと竹輪の煮物 茄子の生姜和え みそ汁(えのき)	ごはん おろしハンバーグ キャベツのおかか炒め 菜花の和え物 フルーチェ	ごはん 牛肉のオイスター炒め ふろふき大根 胡瓜の和え物 キウイフルーツ	ごはん オムレツのデミかけ 茄子とあげの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え みかん缶
職員	回鍋肉	メバルの山椒焼き	鶏の照り焼き	高野豆腐の煮付	赤魚の西京焼き	ポークビーンズ	レモンゼリー

エネルギー	1,407kcal	1,421kcal	1,393kcal	1,465kcal	1,415kcal	1,427kcal	1,427kcal
たんぱく質	54.4g	50.1g	53.4g	50.9g	54.0g	47.2g	54.8g
脂質	36.8g	45.1g	38.4g	39.4g	40.8g	46.1g	42.4g
食塩	8.8g	7.1g	6.7g	7.1g	7.4g	6.0g	8.9g

献立は都合により、変更になる事があります。

醤油ラーメン 中華飯

高野豆腐の煮付

老健 ひざし



予定献立表



日付	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	3月29日 (日)
朝食	ごはん みそ汁 (じゃが芋) 厚揚げの煮物 しその実漬 昆布豆	スナックパン カリフラワーのコンソメ煮 フルーツカクテル 牛乳	ごはん みそ汁 (キャベツ) 肉詰め稲荷の煮付 胡瓜漬 ピーマン漬	黒糖パン ミートボール 黄桃缶 牛乳	ごはん みそ汁 (ほうれん草) がんもの煮付け しば漬 味付けなめ茸	ごはん みそ汁 (豆腐) 野菜つみれの煮付 のり佃煮 たくあん漬	ごはん みそ汁 (南瓜) 半平の煮付 さくら漬 しその実漬
10時	ヤクルト	誕生日献立	ヤクルト	五平餅献立	牛乳	ヤクルト	牛乳
昼食	ごはん/納豆 白身魚のカレー焼き 白菜の煮物 マカロニサラダ コンソメスープ (玉葱)	他人丼 高野豆腐の煮付 小松菜のツナ和え すまし汁 (白菜)	ちらし寿司 筑前煮 白菜の和え物 茶碗蒸し おじや：かぶの煮物	かきたまうどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草の胡麻和え ヨーグルト麺×：つくね	五平餅 金時豆 貝だくさん汁	ごはん 鶏肉のりんごソースかけ ジャーマンポテト もやしの和え物 みそ汁 (大根)	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き いか団子の煮物 チンゲン菜の中華和え みそ汁 (里芋)
おやつ (DM)	最中 (きな粉煎餅)	ペアークリームワッフル (バナナ)	マロンケーキ (II)	スナック (II)	もみじ饅頭 (オレンジ)	上用饅頭 (Caウエハース)	どら焼き (キウイ)
夕食	ごはん 豚肉の焼き肉風炒め もやしの煮浸し チンゲン菜の和え物 オレンジ	ごはん ほきの照りマヨ焼き 里芋の胡麻煮 ブロッコリーの和え物 みそ汁 (なめこ)	ごはん 麻婆豆腐 南瓜のいとこ煮 キャベツの梅和え みかん缶	ごはん 回鍋肉 茄子の含め煮 菜花の和え物 グレープゼリー	卵の千種焼き 大根の煮物 小松菜の和え物 キウイ	ごはん 鯖の生姜煮 長芋の京風煮 もずくの酢の物 バナナ	ごはん 牛肉の時雨煮 ブロッコリーの塩炒め 白菜の塩昆布和え フルーチェ
職員	豚肉の焼き肉風炒め	プリン	マロンケーキ	つくね	菜花の和え物	鯖の生姜煮	杏仁豆腐

エネルギー	1,380kcal	1,391kcal	1,409kcal	1,470kcal	1,385kcal	1,397kcal	1414kcal
たんぱく質	54.1 g	60.0 g	49.2 g	55.5 g	51.0 g	55.4 g	58.5 g
脂質	41.0 g	49.8 g	36.8 g	57.8 g	34.5 g	39.1 g	36.5 g
食塩	7.0 g	6.3 g	7.0 g	8.4 g	5.9 g	8.2 g	8.9 g

献立は都合により、変更になる事があります。

三色丼

そば

老健 ひざし



日付	3月30日 (月)	3月31日 (火)					
朝食	ごはん みそ汁 (キャベツ) 厚揚げの煮物 ピーマン漬 味付けなめ茸	バタースティック チキンボール洋風煮 パン缶 牛乳 					
10時	ヤクルト						
昼食	ナポリタン 野菜コロッケ 小松菜の五色和え コンソメスープ (チンゲン菜) 麺×：オムレツ	ごはん 鯖の竜田揚げ 白菜の煮浸し 大根の梅肉和え すまし汁 (花麩)					
おやつ (DM)	カスタードケーキ (おかき)	煎餅 (11)					
夕食	ごはん 白身魚の幽庵焼き 南瓜の甘辛煮 胡瓜の和え物 キウイフルーツ	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 煮豆 菜花のおかか和え みそ汁 (しめじ)					
職員	オムレツ	豚肉のケチャップ炒め					

エネルギー	1,383kcal	1,468kcal					
たんぱく質	56.3 g	62.3 g					
脂質	43.9+ g	46.6 g					
食塩	7.1 g	6.7 g					