

月間献立表

令和2年3月

ケアサポートセンター十思



		2020年3月1日(日)	2020年3月2日(月)	2020年3月3日(火)	2020年3月4日(水)	2020年3月5日(木)	2020年3月6日(金)	2020年3月7日(土)
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ	米飯 さつま揚げと里芋の煮物	米飯 ひじきとちくわの煮物	菓子パン 野菜のポトフ	米飯 鶏肉五目煮	米飯 ちくわの煮物	菓子パン なすのミートソース
		とろろ	卵豆腐	厚焼き玉子	ソファール	とろろ	卵豆腐	ソファール
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
昼食		ハヤシライス ミモザサラダ ババロア コンソメスープ	米飯 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ りんごゼリー コンソメスープ	ひな祭り お楽しみに!	三色丼 ほうれんそうの白和え 黒蜜寒天 味噌汁	米飯 鶏肉のタルタルソース スパゲティーナポリタン 黒糖寒天 コンソメスープ	米飯 回鍋肉 かにかまの和え物 ミルクプリン 中華スープ	米飯 肉団子のスープ 菜種和え ババロア
		米飯 魚のみりんしょうゆ焼き	米飯 魚の粕漬け焼き	米飯 ほっけの塩焼き	米飯 魚のピカタ	米飯 鯖の味噌煮	米飯 魚の塩焼き	米飯 魚の野菜あんかけ
		なすの煮浸し	おから煮	じゃがいもの煮物	かぼちゃサラダ	おくらのおひたし	高菜と卵の炒め	冷ややっこ
		フルーツカクテル 味噌汁	コンポート 味噌汁	ロールケーキ 味噌汁	コンポート 味噌汁	フルーツ 味噌汁	フルーチェ 味噌汁	フルーツ 味噌汁
栄養量	E	1497kcal	1451kcal	1288kcal	1393kcal	1401kcal	1430kcal	1234kcal
	P	54.0g	61.0g	54.2g	51.7g	56.0g	56.7g	49.7g
	F	51.3g	35.3g	25.0g	34.8g	35.2g	44.7g	28.2g
	C	8.5g	7.9g	9.0g	5.8g	6.4g	10.6g	5.2g
		2020年3月8日(日)	2020年3月9日(月)	2020年3月10日(火)	2020年3月11日(水)	2020年3月12日(木)	2020年3月13日(金)	2020年3月14日(土)
朝食		米飯 なすのそぼろあんかけ	米飯 さつま揚げと里芋の煮物	米飯 ひじきとちくわの煮物	菓子パン 野菜のポトフ	米飯 鶏肉五目煮	米飯 ちくわの煮物	菓子パン なすのミートソース
		とろろ	卵豆腐	厚焼き玉子	ソファール	とろろ	卵豆腐	ソファール
		味噌汁	味噌汁	味噌汁		味噌汁	味噌汁	
		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
昼食		チキンカレー コールスローサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	米飯 豆腐ハンバーグ 紅白なます オレンジゼリー 味噌汁	米飯 チキントマト煮 マカロニサラダ ぶどうゼリー コンソメスープ	米飯 えびのチリソース もやし和え チョコレートケーキ 中華スープ	米飯 豚しゃぶ 卵炒め マンゴープリン 味噌汁	米飯 酢豚 もやしとピーマンのナムル フルーチェ 中華スープ	米飯 メンチカツ きゅうりとセロリのサラダ バレンタインムース コーンスープ
		米飯 魚の西京漬け焼き	米飯 魚の揚げ煮	米飯 鮭の塩焼き	米飯 秋刀魚の蒲焼	米飯 魚の煮つけ	米飯 魚の変わり味噌焼き	米飯 豆腐とかにのあんとし煮
		厚焼き玉子	さつま芋サラダ	冬瓜そぼろ煮	菜の花胡麻和え	野菜炒め	じゃがいもコンソメ煮	トマトとザーサイの和え物
		チーズケーキ 味噌汁	カルピスゼリー 吸い物	フルーツ 味噌汁	ロールケーキ 味噌汁	コンポート 味噌汁	コンポート 味噌汁	フルーツ 味噌汁
栄養量	E	1343kcal	1394kcal	1429kcal	1844kcal	1574kcal	1413kcal	1410kcal
	P	52.4g	50.4g	62.4g	74.5g	63.7g	56.9g	50.1g
	F	38.0g	42.9g	36.5g	49.3g	59.4g	36.9g	38.7g
	C	7.7g	7.4g	6.3g	8.4g	7.9g	9.1g	6.4g

	2020年3月15日(日)	2020年3月16日(月)	2020年3月17日(火)	2020年3月18日(水)	2020年3月19日(木)	2020年3月20日(金)	2020年3月21日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 青椒牛肉絲 青梗菜の和え物 かぼちゃプリン 中華スープ	米飯 鶏肉カレーソース スパゲティーサラダ りんごゼリー 吸い物	米飯 麻婆なす 拌三絲 コーヒーゼリー 味噌汁	親子丼 かぼちゃの甘煮 もずく酢 吸い物	米飯 焼肉 なす南蛮 ミルクプリン 味噌汁	米飯 肉じゃが れんこんきんぴら コンポート 味噌汁	米飯 干草たまご 白菜としらすの和え物 フルーチェ 味噌汁
夕食	米飯 魚のムニエルオーロラソース ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁	米飯 魚の天ぷらさきのごあんかけ ごぼうキンピラ カステラ 味噌汁	米飯 鯖の文化干し とうがんだんもの煮物 水ようかん 中華スープ	米飯 魚の粕漬け おから煮 コンポート 味噌汁	米飯 鱈フライ ほうれん草白和え フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚のチリソース煮 かぶのゆず和え ごまプリン 中華スープ	米飯 魚の和風ムニエル 田楽 フルーツカクテル 味噌汁
栄養量	E 1655kcal P 53.5g F 73.1g C 7.3g	E 1554kcal P 63.6g F 44.8g C 9.4g	E 1386kcal P 59.3g F 37.7g C 7.9g	E 1273kcal P 60.0g F 22.9g C 7.2g	E 1494kcal P 61.5g F 40.7g C 9.2g	E 1281kcal P 45.2g F 28.9g C 7.9g	E 1285kcal P 47.1g F 32.3g C 5.2g
	2020年3月22日(日)	2020年3月23日(月)	2020年3月24日(火)	2020年3月25日(水)	2020年3月26日(木)	2020年3月27日(金)	2020年3月28日(土)
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソフール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソフール
昼食	米飯 クリームシチュー ツナサラダ 抹茶ゼリー	米飯 八宝菜 錦糸しゅうまい ぶどうゼリー 中華スープ	米飯 ポークチャップ レタスときゅうりのサラダ りんごゼリー コンソメスープ	キーマカレー マセドアンサラダ ミルクプリン コンソメスープ	米飯 かに玉 辣白菜 ぎょうざスープ	米飯 チキンカツ なすの鍋しぎ りんごゼリー 味噌汁	米飯 豚肉生姜焼き スイートポテトサラダ コーヒーゼリー 味噌汁
夕食	米飯 魚の塩焼き 酢味噌和え フルーツ 味噌汁	米飯 魚のタルタルソース焼き かぶの塩昆布あえ フルーツカクテル 味噌汁	米飯 魚の煮つけ 青菜炒め コンポート 味噌汁	米飯 魚の味噌バター焼き 炒り豆腐 ごまプリン 吸い物	米飯 魚の照り焼き チャプチェ コンポート 味噌汁	炊き込みご飯 おでん 白菜と人参の和え物 フルーツ	米飯 魚のおろし煮 コンポート 味噌汁
栄養量	E 1492kcal P 50.7g F 50.5g C 8.7g	E 1526kcal P 58.0g F 52.0g C 10.8g	E 1373kcal P 54.9g F 42.3g C 7.2g	E 1376kcal P 50.6g F 40.9g C 6.6g	E 1371kcal P 54.8g F 31.7g C 9.6g	E 1293kcal P 50.6g F 34.8g C 7.8g	E 1337kcal P 46.7g F 40.3g C 6.4g
	2020年3月29日(日)	2020年3月30日(月)	2020年3月31日(火)	 ~毎日の食事から~ 節分です。 巷では、恵方巻が幅を利かせていますが、 ケアサポートセンター十思では、 豆ごはんと具沢山のつみれ汁。 節分ゆかりの食材を使って季節感を味わって			
朝食	米飯 なすのそぼろあんかけ とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳				
昼食	米飯 スパニッシュオムレツ れんこんきんぴら フルーツヨーグルト 味噌汁	米飯 すき焼き煮 だいこんと帆立のサラダ いちごゼリー 味噌汁	米飯 鶏のきじ焼き 青菜と厚揚げの炒め 青リンゴゼリー 味噌汁				
夕食	米飯 魚の南蛮漬け 大根きんぴら カステラ 味噌汁	米飯 鯖の塩焼き なすの揚げ出し フルーツカクテル 味噌汁	米飯 エビマヨ きゅうりと大根のナムル みかん 中華スープ				
栄養量	E 1488kcal P 57.2g F 47.9g C 8.0g	E 1509kcal P 57.3g F 53.1g C 8.5g	E 1332kcal P 53.4g F 41.9g C 7.4g				