



週間予定献立表



3月

2020年

	日 (月)	日 (火)	日 (水)	日 (木)	日 (金)	日 (土)	1日 (日)
朝食							ご飯 たまごむーす たまごムース さといものそぼろに 里芋のそぼろ煮 <small>ちんげんさいとたまねぎのみそしる</small> 青梗菜と玉葱の味噌汁 415 Kcal 1.8 g
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
昼食							赤飯 (せきはん) <small>ぶたにくのおいすたーいため</small> 豚肉のオイスター炒め <small>えびしゅーまい</small> えびシューマイ <small>かくてる (りんごかん×ばいんかん)</small> <small>カクテル (りんご缶×パイン缶)</small> <small>とうふのみそしる</small> 豆腐の味噌汁 546 Kcal 2.5 g
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
おやつ							ぼたぼた焼き 63 Kcal 0.3 g
	<small>上段：普通</small> <small>下段：ゼリー系</small>						かぼちゃプリン 50 Kcal 0.1 g
夕食							ご飯 あかうおのさいきょうやき 赤魚の西京焼き <small>ぶろっこりーのとうにゅうあえ</small> ブロッコリーの豆乳和え <small>しばづけ</small> しば漬け <small>えのきとわかめのすましじる</small> <small>えのきとわかめの清汁</small> 386 Kcal 1.6 g
	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
 カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。



週間予定献立表



3月

2020年

	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)	8日 (日)
朝食	ご飯 きゃべつとういんなーのいためもの キャベツとウィンナーの炒め物 こまつなときぬあげのびたし 小松菜と絹揚げの煮浸し じゃがいもとあぶらあげのみそしる じゃが芋と油揚げの味噌汁 371 Kcal 1.8 g	ご飯 だいこんとりにくのこんそめに 大根と鶏肉のコンソメ煮 たたききゅうり たたき胡瓜 しろなとあさりのみそしる しろ菜とあさりの味噌汁 287 Kcal 1.8 g	ご飯 いそまきたまご 磯巻きたまご うまいなのなめたけあえ うまい菜のなめ茸和え きぬあげとにんじんのみそしる 絹揚げと人参の味噌汁 360 Kcal 1.6 g	ご飯 ベーじゃが ベーじゃが ぶろっこりーのまよさらだ ブロッコリーのマヨサラダ はくさいとだいこんのみそしる 白菜と大根葉の味噌汁 439 Kcal 1.8 g	ご飯 ほっけのしおこうじやき ほっけの塩麴焼き しろなとしめじのそてー しろ菜としめじのソテー さといもとあぶらあげのみそしる 里芋と油揚げの味噌汁 340 Kcal 1.5 g	ご飯 ぷれーんおむれつ きのこそーす プレーンオムレツ きのこソース いんげんのはむさらだ いんげんのハムサラダ だいこんとわかめのみそしる 大根とわかめの味噌汁 375 Kcal 2.4 g	ご飯 なつとう 納豆 さといもとぶたにくのにももの 里芋と豚肉の煮物 もやしのみそしる もやしの味噌汁 351 Kcal 1.3 g
	昼食 ご飯 さんまのしょうがに 秋刀魚の生姜煮 ごぼうのみそきんぴら 牛蒡の味噌金平 もやしときんしたまごのとさずあえ もやしと錦糸たまごの土佐酢和え なのはなのすましじる 菜の花の清汁 486 Kcal 2.2 g	桃の節句 ご飯 ひしがたすし 菱形寿司 たけのことふきのにももの/ちゃんむし 筍と露の煮物/茶わん蒸し ふるーつ (おうとうかん×はくとうかん) フルーツ (黄桃缶×白桃缶) とろろこんぶとはなふのすましじる とろろ昆布と花麴の清汁 567 Kcal 3.7 g	ご飯 くらまめがんものたきあわせ 黒豆がんもの炊き合わせ ちんげんさいととりひきにくのいためもの 青梗菜と鶏ひき肉の炒め物 だいこんのごま酢 大根のごま酢 たまねぎとしめじのみそしる 玉葱としめじの味噌汁 507 Kcal 2.8 g	ご飯 さんさいきつねそば 山菜きつねそば はくさいのびたし 白菜の煮浸し たまご豆腐 よーぐると ヨーグルト 453 Kcal 5.2 g	ご飯 とんかつ おろしあん とんかつ おろしあん ひじきのいりに ひじきの炒り煮 ふるーつ (ようなしかん) フルーツ (洋梨缶) ちんげんさいのみそしる 青梗菜の味噌汁 577 Kcal 2.6 g	ご飯 ちきんかれー チキンカレー きゃべつとつなのおーろらさらだ キャベツとツナのオーロラサラダ ふるーつ (みかんかん) フルーツ (みかん缶) にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 553 Kcal 2.4 g	ご飯 やきあじのなんばんづけ 焼き鮭の南蛮漬け かにぼーる かにボール ほうれんそうのまさごあえ 法蓮草の真砂和え きぬあげとねぎのみそしる 絹揚げとねぎの味噌汁 488 Kcal 3.8 g
おやつ	ブルーベリーパウンドケーキ 149 Kcal 0.1 g 上段：普通 下段：ゼリー系 ぶどうゼリー 38 Kcal 0.0 g	ひなあられ/甘酒 66 Kcal 0.1 g 水ようかん/甘酒 91 Kcal 0.1 g	りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g	みるくまんじゅう 135 Kcal 0.0 g 水ようかん 49 Kcal 0.0 g	いちごゼリー 39 Kcal 0.0 g いちごゼリー 39 Kcal 0.0 g	ミニようかんロール 88 Kcal 0.1 g アセロラゼリー 45 Kcal 0.0 g	バームクーヘン/ミルクティ 155 Kcal 0.2 g ココアゼリー/ミルクティ 117 Kcal 0.1 g
	夕食 ご飯 にくだんごのやさいあん 肉団子の野菜あん とがのおに 梅尾煮 きざみたくあん 刻みたくあん はくさいのみそしる 白菜の味噌汁 552 Kcal 2.1 g	ご飯 さけのくりーむそーすかけ 鮭のクリームソースかけ きゃべつとはむのぼじるふうみさらだ キャベツとハムのバジル風味サラダ ぴーまんづけ ピーマン漬け とうふのみそしる 豆腐の味噌汁 456 Kcal 2.9 g	ご飯 ぎゅうにくのぴりからいため 牛肉のピリ辛炒め たこふくさやき たこ袱紗焼き しそのみづけ しその実漬け かぼちゃのみそしる 南瓜の味噌汁 504 Kcal 2.5 g	ご飯 とりにくのまりねそーすやき 鶏肉のマリネソース焼き きりぼしだいこん 切干大根 つぼづけ つぼ漬け たまごのみそしる たまごの味噌汁 459 Kcal 2.6 g	ご飯 しろみさかなのむにえる たるたるそーす 白身魚のムニエル タルタルソース きゃべつとあさりのいためもの キャベツとあさりの炒め物 うめぼし 梅干し たまねぎとにんじんのみそしる 玉葱と人参の味噌汁 470 Kcal 2.8 g	ご飯 さばのてりに 鯖の照り煮 れんこんのいためなます 蓮根の炒め生酢 しばづけ しば漬け うまいなとなめこのみそしる うまい菜となめこの味噌汁 549 Kcal 2.9 g	ご飯 ぎゅうにくとはくさいのすきにふう 牛肉と白菜のすき煮風 こまつなのじゃこいため 小松菜のじゃこ炒め きざみたくあん 刻みたくあん さつま芋とたけこのみそしる さつま芋と筍の味噌汁 552 Kcal 3.4 g

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
 カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。

特別養護老人ホーム たちばなホーム



週間予定献立表



3月

2020年

	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)
朝食	ご飯 <small>ふりかけ</small> だしまきたまご だし巻きたまご こんさいに 根菜煮 えのきとくさいのみそしる えのきと白菜の味噌汁 433 Kcal 1.9 g	ご飯 さつまあげのもの さつま揚げの煮物 もやしとびーまんのさらだ もやしとピーマンのサラダ きゃべつのみそしる キャベツの味噌汁 367 Kcal 1.6 g	ご飯 しろみさかなのはーぶやき 白身魚のハーブ焼き かりふらわーといんげんのさらだ カリフラワーといんげんのサラダ あさりとたまねぎのみそしる あさりと玉葱の味噌汁 383 Kcal 1.4 g	ご飯 もやしとういんなーのそてー もやしとウィンナーのソテー きゅうりのさっぱりづけ 胡瓜のさっぱり漬 ほうれんそうとにんじんのみそしる 法蓮草と人参の味噌汁 312 Kcal 1.8 g	ご飯 <small>ふりかけ</small> ちぐさやき 千草焼き なのはなとちくわのこうみあえ 菜の花と竹輪の香味和え ごぼうとしいたけのみそしる 牛蒡と椎茸の味噌汁 369 Kcal 1.7 g	ご飯 きゃべつとつなのそてー キャベツとツナのソテー さつまいもさらだ さつま芋サラダ うまいなのみそしる うまい菜の味噌汁 425 Kcal 1.5 g	ご飯 ちーずとやさいのおむれつ チーズと野菜のオムレツ きゃべつとささみのゆかりあえ キャベツとささみのゆかり和え しめじとあぶらあげのみそしる しめじと油揚げの味噌汁 374 Kcal 2.0 g
	朝食 炊き込み御飯 (たきこみごはん) とりにくのもろみやき 鶏肉のもろみ焼き きゃべつのにびたし キャベツの煮浸し かぼちゃのさらだ 南瓜のサラダ しろなとはなふのすましじる しろ菜と花麩の清汁 482 Kcal 3.0 g	ご飯 しろみさかなのびかた とまとそーす 白身魚のピカタ トマトソース だいこんとあぶらあげのもの 大根と油揚げの煮物 ちんげんさいのごまあえ 青梗菜の胡麻和え ぶろっこりーのこんそめすーぶ ブロッコリーのコンソメスープ 480 Kcal 2.4 g	ちらしずし ちらし寿司 だいに 大豆煮 ふるーつ (まんごーかん) フルーツ (マンゴー缶) さといもとねぎのあかだし 里芋とねぎの赤だし 483 Kcal 3.4 g	ご飯 おでん おでん はくさいのしおだしとろみいため 白菜の塩だしとろみ炒め ふるーつ (ばいん) フルーツ (パイン) とろろこんぶとはなふのすましじる とろろ昆布と花麩の清汁 505 Kcal 3.4 g	ご飯 とりやさいどん 鶏野菜丼 こまつなとぶたにくのにびたし 小松菜と豚肉の煮浸し ぶろっこりーのちゅうかささらだ ブロッコリーの中華サラダ あぶらあげとにんじんのみそしる 油揚げと人参の味噌汁 566 Kcal 2.6 g	ご飯 しろみさかなのぐりる こんそめそーす 白身魚のグリル コンソメソース こうやどうふのさいころに 高野豆腐のサイコロ煮 だいこんのびりからあえ 大根のピリ辛和え たまごのみそしる たまごの味噌汁 497 Kcal 3.0 g	ご飯 はんばーぐすてーき ハンバーグステーキ たけのことちくわのいりに 筍と竹輪の炒り煮 きゅうりのれもんずあえ 胡瓜のレモン酢和え とうふのみそしる 豆腐の味噌汁 487 Kcal 2.7 g
おやつ	もみじまんじゅう 110 Kcal 0.1 g 上段：普通 下段：ゼリー系 プリン 70 Kcal 0.1 g	手作り梅ゼリー 34 Kcal 0.0 g 手作り梅ゼリー 34 Kcal 0.0 g	黒糖まんじゅう 128 Kcal 0.1 g 黒糖水ようかん 48 Kcal 0.0 g	ファンシーケーキ/牛乳 231 Kcal 0.3 g はちみつレモンゼリー/牛乳 133 Kcal 0.2 g	抹茶しぐれ 95 Kcal 0.0 g メロンゼリー 40 Kcal 0.0 g	手作り苺ミルクプリン 73 Kcal 0.1 g 手作り苺ミルクプリン 73 Kcal 0.1 g	紫芋まんじゅう 85 Kcal 0.0 g 青りんごゼリー 35 Kcal 0.0 g
	ご飯 おうごんかれいのあげもの 黄金かれいの揚げ物 きゅうりとささみのあまずあえ 胡瓜とささみの甘酢和え びーまんづけ ピーマン漬 そうめんのみそしる 素麺の味噌汁 421 Kcal 2.2 g	ご飯 にくじゃが 肉じゃが いかのふくさやき いかの袱紗焼き しそのみづけ しその実漬 しいたけとわかめのみそしる 椎茸とわかめの味噌汁 557 Kcal 3.3 g	ご飯 とりにくのねぎやき 鶏肉のねぎ焼き にくきんびら 肉金平 つぼづけ つぼ漬 おくらときぬあげのみそしる オクラと絹揚げの味噌汁 544 Kcal 1.9 g	ご飯 ちんじゃおろーすー 青椒肉絲 えびしゅーまい えびシューマイ うめびしお 梅びしお ちゅうかさーぶ 中華スープ 518 Kcal 4.2 g	ご飯 しろみさかなのあげひたし 白身魚の揚げ浸し うのはな 卵の花 さくらづけ 桜漬 はくさいのみそしる 白菜の味噌汁 451 Kcal 2.3 g	ご飯 ぶたにくのしょうがに 豚肉の生姜煮 やまいもととりにくのもの 山芋と鶏肉の煮物 しばづけ しば漬 だいこんとだいこんのみそしる 大根と大根葉の味噌汁 570 Kcal 3.3 g	ご飯 さばのみそに 鯖の味噌煮 だいこんとやきぶたのいためもの 大根と焼き豚の炒め物 きざみたくあん 刻みたくあん わかめのすましじる わかめの清汁 501 Kcal 2.3 g

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
 カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。

特別養護老人ホーム たちばなホーム



週間予定献立表



3月

2020年

	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)	22日 (日)
朝食	ご飯 きぬあげのにももの 絹揚げの煮物 ぶろっこりーのしおなむる ブロッコリーの塩ナムル さつま芋とごぼうのみそしる さつま芋と牛蒡の味噌汁 420 Kcal 2.3 g	ご飯 ようふうだしまき 洋風だし巻き ピーマンとたまねぎのそてー ピーマンと玉葱のソテー はくさいとにんじんのみそしる 白菜と人参の味噌汁 331 Kcal 1.3 g	ご飯 にくきんぴら 肉金平 なのはなとしめじのあえもの 菜の花としめじの和え物 きゃべつとあぶらあげのみそしる キャベツと油揚げの味噌汁 381 Kcal 1.8 g	ご飯 ほっけのぐりる ホッケのグリル だいこんのわふうさらだ 大根の和風サラダ しろなとあさりのみそしる しろ菜とあさりの味噌汁 375 Kcal 1.5 g	ご飯 たこぼーる たこボール はくさいのしおだしとろみいため 白菜の塩だしとろみ炒め きのこのみそしる きのこの味噌汁 338 Kcal 2.1 g	ご飯 <small>ふりかけ</small> ちーずやさいおむれつ チーズ野菜オムレツ こーるすろーさらだ コールスローサラダ じゃがいものみそしる じゃが芋の味噌汁 448 Kcal 2.3 g	ご飯 おうふうにこみ 欧風煮込み ほうれんそうのそてー 法蓮草のソテー もやしとあぶらあげのみそしる もやしと油揚げの味噌汁 461 Kcal 2.2 g
	昼食 ゆかり御飯 (ゆかりごはん) おこのみやき お好み焼き しろなととりにくのそてー しろ菜と鶏肉のソテー みるくかてんとおうとうかん ミルク寒天と黄桃缶 ほうれんそうとまきふのみそしる 法蓮草と巻麩の味噌汁 509 Kcal 4.6 g	ご飯 とりにくのからあげ 鶏肉の唐揚げ べっこうに べっこう煮 かりふらわーのおにおんさらだ カリフラワーのオニオンサラダ おくらとじゃがいものみそしる オクラとじゃが芋の味噌汁 593 Kcal 2.2 g	<small>とくせいぎゅうそぼろとたまごのにしょくどん</small> 特製牛そぼろとたまごの二色丼 こまつなとういんなーのそてー 小松菜とウィンナーのソテー ふるーつ (みかんかん) フルーツ (みかん缶) フルーツ (みかん缶) そうめんのすましじる 素麺の清汁 540 Kcal 2.4 g	ご飯 くりーむしちゅー クリームシチュー きゃべつとかにかまのさらだ キャベツとカニカマのサラダ ふるーつ (りんごかん) フルーツ (りんご缶) フルーツ (りんご缶) 535 Kcal 2.4 g	炊き込み御飯 (たきこみごはん) さけのしおやき 鮭の塩焼き はくさいのいために 白菜の炒め煮 ふるーつ (ようなしかん) フルーツ (洋梨缶) さつま芋とにんじんのみそしる さつま芋と人参の味噌汁 483 Kcal 3.6 g	にくうどん 肉うどん きぬあげのにももの 絹揚げの煮物 きゅうりといたやがいのあまずあえ 胡瓜とイタヤ貝の甘酢和え よーぐると ヨーグルト 633 Kcal 4.14 g	ご飯 しろみさかなのむにえる おにおんそーす 白身魚のムニエル オニオンソース きゃべつとさつまあげのごまあえ キャベツとさつま揚げの胡麻和え ふるーつ (まんごーかん) フルーツ (マンゴー缶) たまごのみそしる たまごの味噌汁 453 Kcal 2.1 g
おやつ	りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g	サンドケーキ (柚子あん) 85 Kcal 0.1 g	チョコレートケーキ/ミルクティ 174 Kcal 0.2 g	ぶどうゼリー 38 Kcal 0.0 g	きなごシフォンカップケーキ 84 Kcal 0.1 g	きんつば 106 Kcal 0.1 g	ミルクゼリー 45 Kcal 0.0 g
	<small>上段：普通 下段：ゼリー系</small> りんごゼリー 42 Kcal 0.0 g	柚子ゼリー 37 Kcal 0.0 g	チョコゼリー/ミルクティ 90 Kcal 0.1 g	ぶどうゼリー 38 Kcal 0.0 g	きなごゼリー 78 Kcal 0.1 g	水ようかん 49 Kcal 0.0 g	ミルクゼリー 45 Kcal 0.0 g
夕食	ご飯 ぶたにくともやしのいためもの 豚肉ともやしの炒め物 なます 生酢 しそのみづけ しその実漬け せろりのこんそめすーぶ セロリのコンソメスープ 525 Kcal 2.5 g	ご飯 ぎせいどうふ 擬製豆腐 ひじきのさらだ ひじきのサラダ はちみつばいにく はちみつ梅肉 とんじる 豚汁 530 Kcal 3.2 g	ご飯 おうごんかれいのぎよでん 黄金かれいの魚田 はくさいとちくわのにびたし 白菜と竹輪の煮浸し つぼづけ つぼ漬け かぼちゃのみそしる 南瓜の味噌汁 391 Kcal 2.2 g	ご飯 さわらのにつけ 鱈の煮つけ ごまどうふ 胡麻豆腐 さくらづけ 桜漬け もずくとおつゆふのみそしる もずくとおつゆ麩の味噌汁 462 Kcal 2.4 g	ご飯 ぶたにくときゃべつのますたーどいため 豚肉とキャベツのマスタード炒め かぼちゃのふくめに 南瓜の含め煮 しばづけ しば漬け ちんげんさいのみそしる 青梗菜の味噌汁 484 Kcal 2.0 g	ご飯 しろみさかなふらい たるたるそーす 白身魚フライ タルタルソース しろなのさんしょくにびたし しろ菜の三色煮浸し きざみたくあん 刻みたくあん きゃべつとなめこのみそしる キャベツとなめこの味噌汁 464 Kcal 2.2 g	ご飯 ちくぜんに 筑前煮 やっことうふ やっこ豆腐 しそのみづけ しその実漬け だいこんとだいこんはのみそしる 大根と大根葉の味噌汁 454 Kcal 3.1 g

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
 カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。

特別養護老人ホーム たちばなホーム



週間予定献立表



3月

2020年

	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)	29日 (日)
朝食	ご飯 ぶたにくのやさしいため 豚肉の野菜炒め きゃべつのピーなつつあえ キャベツのピーナッツ和え しろなのみそしる しろ菜の味噌汁 396 Kcal 1.5 g	ご飯 しろみさかなのやきひたし 白身魚の焼き浸し もやしとあすばらのそてー もやしとアスパラのソテー あさりとたまねぎのみそしる あさりと玉葱の味噌汁 327 Kcal 1.6 g	ご飯 たけのこのにもの 筍の煮物 ぶろっこりーのゆずふうみさらだ ブロッコリーの柚子風味サラダ きゃべつのみそしる キャベツの味噌汁 360 Kcal 1.5 g	ご飯 えびそぼろだしまき えびそぼろだし巻き こまつなとさつまあげのぼんずあえ 小松菜とさつま揚げのポン酢和え さつまいもとあぶらあげのみそしる さつま芋と油揚げの味噌汁 388 Kcal 2.0 g	ご飯 きゃべつとういんなーのいためもの キャベツとウィンナーの炒め物 もやしとちくわのこちじゃんさらだ もやしと竹輪のこちじゃんさらだ ちんげんさいときぬあげのみそしる 青梗菜と絹揚げの味噌汁 411 Kcal 1.8 g	ご飯 なつとう 納豆 さといもとぶたにくのにもの 里芋と豚肉の煮物 あさりとたけのこのみそしる あさりと筍の味噌汁 341 Kcal 1.5 g	ご飯 さけのぐりる 鮭のグリル きゃべつとはむのまりね キャベツとハムのマリネ もやしとじゃがいものみそしる もやしとじゃが芋の味噌汁 375 Kcal 1.4 g
	幕ノ内弁当 ごはん ご飯 さんしょくいなるのたきあわせ 三色稻荷の炊き合わせ あつやきたまご・さつまいもさらだ 厚焼きたまご・さつま芋サラダ ぶるーつ・つけもの・みそしる フルーツ・漬物・味噌汁 638 Kcal 3.6 g	ご飯 とくせいきーまかれー 特製キーマカレー すばげていさらだ スパゲティサラダ かくてる (おうとうかん×はくとうかん) カクテル (黄桃缶×白桃缶) にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 590 Kcal 2.5 g	ご飯 ほっけのしおこうじやき ホッケの塩麴焼き ほうれんそうのにびたし 法蓮草の煮浸し ちんげんさいときぬあげのごまあえ 青梗菜と絹揚げの胡麻和え あったましる あったま汁 422 Kcal 2.2 g	さけふれーくどん 鮭フレーク丼 こうやどうふのさいころに 高野豆腐のサイコロ煮 きゅうりのあさづけふう 胡瓜の浅漬け風 たまねぎとうまい菜のみそしる 玉葱とうまい菜の味噌汁 406 Kcal 3.1 g	ご飯 ぎゅうにくのおいすたーいため 牛肉のオイスター炒め はくさいとつなのうまに 白菜とツナの旨煮 ぶるーつといろかんてん フルーツと色寒天 わかめとなめこのみそしる わかめとなめこの味噌汁 528 Kcal 2.7 g	ご飯 さばのさいきょうやき 鯖の西京焼き ほうれんそうとベーこんのそてー 法蓮草とベーコンのソテー はくさいのはちみつうめあえ 白菜のはちみつ梅和え とろろじる とろろ汁 560 Kcal 2.4 g	ご飯 ちーずめんちかつ チーズメンチカツ こんさいに 根菜煮 かくてる (ばいんかん×みかんかん) カクテル (パイン缶×みかん缶) たまねぎとしろなのみそしる 玉葱としろ菜の味噌汁 544 Kcal 2.7 g
おやつ	酒まんじゅう 122 Kcal 0.1 g	キャラメルパウンドケーキ 148 Kcal 0.1 g	薄皮まんじゅう 101 Kcal 0.0 g	ワッフル/牛乳 166 Kcal 0.2 g	桜どら焼き 59 Kcal 0.1 g	メロンゼリー 40 Kcal 0.0 g	みるくまんじゅう 136 Kcal 0.0 g
	上段：普通 下段：ゼリー系 苺ゼリー 39 Kcal 0.0 g	はちみつれもんゼリー 40 Kcal 0.1 g	アセロラゼリー 45 Kcal 0.0 g	手作りコーヒゼリー/牛乳 143 Kcal 0.2 g	黒糖水ようかん 48 Kcal 0.0 g	メロンゼリー 40 Kcal 0.0 g	オレンジゼリー 41 Kcal 0.0 g
夕食	ご飯 しろみさかなのからあげ ねぎそーす 白身魚の唐揚げ 葱ソース きりぼしだいこん 切干大根 つけもの 漬物 はるさめいりちゅうかすーぶ 春雨入り中華スープ 456 Kcal 2.9 g	ご飯 あじのしょうがに 鱈の生姜煮 きゃべつととりにくのそてー キャベツと鶏肉のソテー つぼづけ つぼ漬け ごぼうとあぶらあげのみそしる 牛蒡と油揚げの味噌汁 428 Kcal 2.0 g	ご飯 とりにくのとうちむし 鶏肉の豆鼓蒸し かりふらわーのふれんちさらだ カリフラワーのフレンチサラダ しばづけ しば漬け もずくとまきふのみそしる もずくと巻麩の味噌汁 493 Kcal 2.2 g	ご飯 ぶただいこん 豚大根 いかのふくさやき いかの袱紗焼き うめびしお 梅びしお えのきとおくらのみそしる えのきとオクラの味噌汁 531 Kcal 2.8 g	ご飯 あかうおのあんかけ 赤魚のあんかけ ぶたにくとたまねぎのいためもの 豚肉と玉葱の炒め物 さくらづけ 桜漬け かぼちゃのみそしる 南瓜の味噌汁 472 Kcal 2.3 g	ご飯 とりにくのゆずちやに 鶏肉の柚子茶煮 うのはな 卵の花 しそのみづけ しその実漬け きゃべつのみそしる キャベツの味噌汁 486 Kcal 2.7 g	ご飯 さわらのわかさやき 鱈の若狭焼き こまつなときぬあげのにびたし 小松菜と絹揚げの煮浸し きざみたくあん 刻みたくあん はくさいとしいたけのみそしる 白菜と椎茸の味噌汁 424 Kcal 2.1 g

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
 カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。

特別養護老人ホーム たちばなホーム



週間予定献立表



3月

2020年

	30日 (月)	31日 (火)	日 (水)	(木)	日 (金)	(土)	日 (日)	
朝食	ご飯 とりつみれ 鶏つみれ たたききゅうり たたき胡瓜 <small>だいこんとだいこんはのみそしる</small> 大根と大根葉の味噌汁 333 Kcal 1.6 g	ご飯 たまねぎとつなのみにおむれつ 玉葱とツナのミニオムレツ きゃべつのこーるすろー キャベツのコールスロー <small>きぬあげとしいたけのみそしる</small> 絹揚げと椎茸の味噌汁 446 Kcal 2.0 g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g
	あんかけにゆうめん あんかけにゆうめん <small>ちんげんさいととりももにくのいためもの</small> 青梗菜と鶏もも肉の炒め物 かぼちゃさらだ 南瓜サラダ よーぐると ヨーグルト 446 Kcal 4.1 g	ご飯 いわしのさんしょうに 鰯の山椒煮 やっことうふ やっこ豆腐 はくさいのあっさりあえ 白菜のあっさり和え <small>こまつなとねぎのみそしる</small> 小松菜と葱の味噌汁 392 Kcal 2.1 g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g
おやつ	手作りほうじ茶プリン 80 Kcal 0.1 g	雪の宿 63 Kcal 0.0 g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g
	<small>上段：普通 下段：ゼリー系</small> 手作りほうじ茶プリン 80 Kcal 0.1 g	ココアゼリー 70 Kcal 0.1 g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g
夕食	ご飯 <small>しろみさかなのはーぶやき おーろらそーす</small> 白身魚のハーブ焼き オーロラソース だいずに 大豆煮 つけもの 漬物 <small>さつまいもとたけのこのみそしる</small> さつま芋と筍の味噌汁 509 Kcal 2.1 g	ご飯 とりにくのねぎみそやき 鶏肉の葱味噌焼き じゃがいもベーこん じゃが芋ベーコン しばづけ しば漬け <small>とろろこんぶとはなふのすましじる</small> とろろ昆布と花麩の清汁 507 Kcal 2.6 g	Kcal	g	Kcal	g	Kcal	g

※ 都合により、内容が一部変更になる場合がございます。
 カロリー、塩分の表示はあくまでおおよその数値になります。ご参考までに。

特別養護老人ホーム たちばなホーム