

3月 行事食

3日:桃の節句
6日:オムライス
20日:春分の日
24日:パンメニュー
30日:ご当地メニュー
【京都府】

	1日	2日	3日	4日	5日
朝	ご飯 キャベツの味噌汁 醤油チキン 車麩の煮物 しば漬け 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 スクランブルエッグ 切干大根 煮豆 牛乳	ご飯 さつまいもの味噌汁 がんと味の味噌煮 もやしのナムル つぼ漬け 牛乳	ご飯 にらの味噌汁 ミートボール 長芋のオクラ和え のり佃煮 牛乳	ご飯 なめこの味噌汁 さんまのかば焼き キャベツの炒め煮 桜大根 牛乳
昼	ご飯 なすの味噌汁 しらす入り卵焼き 里芋の煮物 マンゴー缶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 すりみ焼き いんげん金平 バナナ	かにと菜の花のちらし寿司 ご飯 あさりのすまし汁 たまご豆腐 焼きなすの白和え いちご杏仁	ご飯 いんげんの味噌汁 鶏の唐揚げ 葱ソースかけ じゃが芋の味噌煮 りんご缶	ご飯 小松菜の味噌汁 麻婆豆腐 かぼちやの煮付け 洋梨缶
夕	ご飯 大根の味噌汁 豚の生姜焼き ふきと厚揚げの煮物 マカロニサラダ	ご飯 玉ねぎの味噌汁 さわらの煮付け 焼き豆腐のオイスター炒め ポテトサラダ	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏のごま醤油焼き じゃが芋とハムの炒め物 かぼちやサラダ	ご飯 春菊のすまし汁 ほっけの味噌漬焼き もやしの五目炒め ブロッコリーのごま和え	ご飯 大根の味噌汁 えびメンチカツ 白滝の炒め煮 チンゲン菜のナムル

3月前半のメニュー紹介

3日:桃の節句
桃の節句(ひな祭り)では女の子の成長を願って、特別な料理を用意してお祝いします。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、三色ひし餅などが有名です。施設では、かにと菜の花のちらし寿司やいちご杏仁といった春らしいメニューを提供します。

	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
朝	ご飯 里芋の味噌汁 いんげんと豚の煮物 冷奴 たくあん漬け 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 れんこんと昆布の煮物 納豆和え しば漬け 牛乳	ご飯 ほうれん草の味噌汁 甘酢チキン 大根金平 赤かっぱ 牛乳	ご飯 あさりの味噌汁 厚揚げの五目炒め 長芋酢 つぼ漬け 牛乳	ご飯 ふのりの味噌汁 あじの漬け焼き 揚げなすポン酢 ねり梅 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 金平ごぼう 納豆 桜大根 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 さんまの塩焼き いんげんとちくわの炒め煮 きゅうりの漬物 牛乳	ご飯 かぼちやの味噌汁 だし巻き卵 白菜の炒め煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 ほっけの一味焼き ふき煮 しば漬け 牛乳	ご飯 キャベツの味噌汁 スクランブルエッグ なすの味噌炒め 煮豆 牛乳
昼	オムライス マッシュルームスープ 白菜サラダ みかん缶	ご飯 春菊の味噌汁 鶏と卵の親子蒸し キャベツと厚揚げの炒め煮 黄桃缶	ご飯 白菜の味噌汁 さわらの塩焼き さつまいもの煮物 バナナ	ピリ辛味噌うどん クリームコロッケ 黄桃缶	ご飯 はんぺんのすまし汁 ほっけのちゃんちゃん焼き じゃが芋の田舎煮 パイン缶	シーフードカレーライス コンソメスープ 盛り合わせサラダ みかん缶	あさりご飯 ほうれん草の味噌汁 にらの玉子とじ バナナ	ご飯 春菊の味噌汁 赤魚の煮付け 麻婆茄子 マンゴー缶	ご飯 もやしの味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 りんご缶	ご飯 小松菜のすまし汁 そいのねぎ味噌焼き 筑前煮 黄桃缶
夕	ご飯 もやしの味噌汁 さばの塩麩焼き 肉じゃが ほうれん草のしらす和え	ご飯 チンゲン菜の味噌汁 豚の韓国風甘辛炒め 大根の含め煮 アスパラのツナ和え	ご飯 たまごの味噌汁 肉豆腐 焼きなす おくらなめこの和風和え	ご飯 大根の味噌汁 豚のねぎ塩焼き 卵のけんちんよせ蒸し 白菜サラダ	ご飯 にらの味噌汁 チキンカツ いり豆腐 カリフラワーのごまわさび和え	ご飯 もやしの味噌汁 ミートローフ風 おでん さつまいもサラダ	ご飯 大根の味噌汁 ごぼう天 きのこの中華炒め きゅうりの塩麩和え	ご飯 玉ねぎの味噌汁 鶏の香味焼き おから キャベツのゆかり和え	ご飯 わかめの味噌汁 豚のからし醤油焼き 厚揚げの五目炒め ほうれん草のツナ和え	ご飯 豆腐の味噌汁 鶏の南蛮漬け 大根と枝豆の煮物 チンゲン菜のごま和え

3月後半 献立表 介護老人保健施設あつべつ

	16日	17日	18日	19日	20日	21日	3月後半のメニュー紹介								
朝	ご飯 さつま芋の味噌汁 焼き豆腐の炒め物 ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 なすの味噌汁 魚豆腐煮 もやしのおかか和え	ご飯 オクラの味噌汁 キャベツの炒め煮 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 プレーンオムレツ 切干大根と厚揚げの煮物 ふりかけ 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 がんもの五目煮 チンゲン菜のナムル 桜大根 牛乳	ご飯 春菊の味噌汁 赤ウインナー れんこんと昆布の煮物 きゅうりの漬物 牛乳		<h3>20日:春分の日</h3> <p>太陽が真東から登り真西に沈んで、昼と夜の長さがほぼ等しくなる日で、国民の祝日です。ぼた餅を食べる習慣があるお彼岸の中日でもあります。今回は赤飯などを提供します。</p> 							
食	桜大根 牛乳 489kcal 塩分1.8g	のり佃煮 牛乳 531kcal 塩分2.4g	牛乳 524kcal 塩分1.9g	牛乳 534kcal 塩分2.6g	牛乳 456kcal 塩分2.1g	牛乳 542kcal 塩分2.7g	<h3>30日:ご当地メニュー【京都】</h3> <p>京都衣笠井は、油揚げと九条ねぎを甘じょぱく煮て卵で閉じたものをご飯の上に乗せた丼物です。衣笠井の歴史は古く、平安時代前期まで遡るそうです。この日はおかずとデザートも和や京都を感じられる献立となっています。</p> 								
昼	ご飯 なめこの味噌汁 豚のおろし炒め ひじき煮 洋梨缶	ご飯 あさりの味噌汁 さんまの塩焼き 山菜の煮物 マンゴー缶	鶏めし チンゲン菜の味噌汁 卵の袋煮 バナナ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 鶏のカレー照り焼き 野菜炒め パイン缶	赤飯 豆腐のすまし汁 そいの香味焼き 大根の煮しめ フルーツあんみつ	ご飯 あさりの味噌汁 ほっけポン酢蒸し じゃが芋の煮物 黄桃缶							<h3>22日</h3>		
食	洋梨缶 575kcal 塩分2.3g	マンゴー缶 530kcal 塩分2.2g	バナナ 474kcal 塩分2.6g	パイン缶 490kcal 塩分1.9g	フルーツあんみつ 509kcal 塩分2.1g	黄桃缶 484kcal 塩分2.0g					<h3>23日</h3>				
夕	ご飯 にらの味噌汁 カレーの煮付け ウインナーの卵炒め おくらおろし	ご飯 たまごの味噌汁 焼き餃子 ふろふき大根 白菜のかに和え	ご飯 春菊の味噌汁 サバの梅煮 ビーフソテー ブロッコリーサラダ	ご飯 白菜の味噌汁 豚のもやし炒め 芋金平	ご飯 里芋の味噌汁 メンチカツ 春雨中華炒め 焼きなす	ご飯 さつま芋の味噌汁 しらす入り卵焼き みそおでん コールスローサラダ		<h3>24日</h3>							
食	おくらおろし 445kcal 塩分2.8g	白菜のかに和え 460kcal 塩分2.3g	ブロッコリーサラダ 503kcal 塩分2.4g	大根とわかめの塩麹和え 481kcal 塩分2.3g	焼きなす 541kcal 塩分2.0g	コールスローサラダ 474kcal 塩分2.2g	<h3>25日</h3>								
朝	ご飯 大根の味噌汁 ミニハンバーグ 五目豆 しば漬け 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 醤油チキン えび豆腐 のり佃煮 牛乳	ご飯 さつま芋の味噌汁 はんぺんの煮物 大根のナムル 桜大根 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 だしまき卵 白菜の炒め煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ウインナー炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 いり豆腐 ほうれん草の山かけ たくあん漬け 牛乳							<h3>26日</h3>		
食	牛乳 485kcal 塩分2.4g	牛乳 508kcal 塩分2.3g	牛乳 430kcal 塩分1.8g	牛乳 524kcal 塩分2.3g	牛乳 546kcal 塩分1.8g	牛乳 491kcal 塩分2.3g					<h3>27日</h3>				
昼	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の山椒焼き 揚げ出し豆腐 マンゴー缶	ご飯 たまごのすまし汁 サバの味噌煮 芋とコーンの炒め物 りんご缶	バターロール・あんぱん クリームシチュー 豆腐ナゲット グリーンサラダ バナナ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが 黄桃缶	ソース焼きそば ほうれん草のスープ 野菜入り卵焼き パイン缶	ご飯 キャベツの味噌汁 タラのフライタルタルソース 大根のそぼろ煮 フルーツポンチ		<h3>28日</h3>							
食	マンゴー缶 543kcal 塩分1.5g	りんご缶 563kcal 塩分2.4g	バナナ 672kcal 塩分3.0g	黄桃缶 533kcal 塩分2.1g	パイン缶 549kcal 塩分3.5g	フルーツポンチ 565kcal 塩分2.1g	<h3>29日</h3>								
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 さわらの煮付け アスパラの炒め物 ひじきの和風サラダ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉とピーマンの中華炒め かぼちゃの煮付け もやしの大葉和え	ご飯 春菊の味噌汁 カレーの一味焼き 里芋の煮物 冷奴	ご飯 なすの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツのわさび和え	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の漬け焼き ふろふき大根 アスパラの和え物	ご飯 小松菜の味噌汁 ジンギスカン風 おからひじき煮 焼きなすポン酢かけ							<h3>30日</h3>		
食	和風サラダ 472kcal 塩分2.7g	大葉和え 456kcal 塩分2.2g	冷奴 404kcal 塩分2.1g	わさび和え 464kcal 塩分2.4g	和え物 413kcal 塩分1.6g	ポン酢かけ 444kcal 塩分2.1g					<h3>31日</h3>				
朝	ご飯 大根の味噌汁 ミニハンバーグ 五目豆 しば漬け 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 醤油チキン えび豆腐 のり佃煮 牛乳	ご飯 さつま芋の味噌汁 はんぺんの煮物 大根のナムル 桜大根 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 だしまき卵 白菜の炒め煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ウインナー炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 いり豆腐 ほうれん草の山かけ たくあん漬け 牛乳		<h3>31日</h3>							
食	牛乳 485kcal 塩分2.4g	牛乳 508kcal 塩分2.3g	牛乳 430kcal 塩分1.8g	牛乳 524kcal 塩分2.3g	牛乳 546kcal 塩分1.8g	牛乳 491kcal 塩分2.3g	<h3>31日</h3>								
昼	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の山椒焼き 揚げ出し豆腐 マンゴー缶	ご飯 たまごのすまし汁 サバの味噌煮 芋とコーンの炒め物 りんご缶	バターロール・あんぱん クリームシチュー 豆腐ナゲット グリーンサラダ バナナ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが 黄桃缶	ソース焼きそば ほうれん草のスープ 野菜入り卵焼き パイン缶	ご飯 キャベツの味噌汁 タラのフライタルタルソース 大根のそぼろ煮 フルーツポンチ							<h3>31日</h3>		
食	マンゴー缶 543kcal 塩分1.5g	りんご缶 563kcal 塩分2.4g	バナナ 672kcal 塩分3.0g	黄桃缶 533kcal 塩分2.1g	パイン缶 549kcal 塩分3.5g	フルーツポンチ 565kcal 塩分2.1g					<h3>31日</h3>				
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 さわらの煮付け アスパラの炒め物 ひじきの和風サラダ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉とピーマンの中華炒め かぼちゃの煮付け もやしの大葉和え	ご飯 春菊の味噌汁 カレーの一味焼き 里芋の煮物 冷奴	ご飯 なすの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツのわさび和え	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の漬け焼き ふろふき大根 アスパラの和え物	ご飯 小松菜の味噌汁 ジンギスカン風 おからひじき煮 焼きなすポン酢かけ		<h3>31日</h3>							
食	和風サラダ 472kcal 塩分2.7g	大葉和え 456kcal 塩分2.2g	冷奴 404kcal 塩分2.1g	わさび和え 464kcal 塩分2.4g	和え物 413kcal 塩分1.6g	ポン酢かけ 444kcal 塩分2.1g	<h3>31日</h3>								
朝	ご飯 大根の味噌汁 ミニハンバーグ 五目豆 しば漬け 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 醤油チキン えび豆腐 のり佃煮 牛乳	ご飯 さつま芋の味噌汁 はんぺんの煮物 大根のナムル 桜大根 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 だしまき卵 白菜の炒め煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ウインナー炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 いり豆腐 ほうれん草の山かけ たくあん漬け 牛乳							<h3>31日</h3>		
食	牛乳 485kcal 塩分2.4g	牛乳 508kcal 塩分2.3g	牛乳 430kcal 塩分1.8g	牛乳 524kcal 塩分2.3g	牛乳 546kcal 塩分1.8g	牛乳 491kcal 塩分2.3g					<h3>31日</h3>				
昼	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の山椒焼き 揚げ出し豆腐 マンゴー缶	ご飯 たまごのすまし汁 サバの味噌煮 芋とコーンの炒め物 りんご缶	バターロール・あんぱん クリームシチュー 豆腐ナゲット グリーンサラダ バナナ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが 黄桃缶	ソース焼きそば ほうれん草のスープ 野菜入り卵焼き パイン缶	ご飯 キャベツの味噌汁 タラのフライタルタルソース 大根のそぼろ煮 フルーツポンチ		<h3>31日</h3>							
食	マンゴー缶 543kcal 塩分1.5g	りんご缶 563kcal 塩分2.4g	バナナ 672kcal 塩分3.0g	黄桃缶 533kcal 塩分2.1g	パイン缶 549kcal 塩分3.5g	フルーツポンチ 565kcal 塩分2.1g	<h3>31日</h3>								
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 さわらの煮付け アスパラの炒め物 ひじきの和風サラダ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉とピーマンの中華炒め かぼちゃの煮付け もやしの大葉和え	ご飯 春菊の味噌汁 カレーの一味焼き 里芋の煮物 冷奴	ご飯 なすの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツのわさび和え	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の漬け焼き ふろふき大根 アスパラの和え物	ご飯 小松菜の味噌汁 ジンギスカン風 おからひじき煮 焼きなすポン酢かけ							<h3>31日</h3>		
食	和風サラダ 472kcal 塩分2.7g	大葉和え 456kcal 塩分2.2g	冷奴 404kcal 塩分2.1g	わさび和え 464kcal 塩分2.4g	和え物 413kcal 塩分1.6g	ポン酢かけ 444kcal 塩分2.1g					<h3>31日</h3>				
朝	ご飯 大根の味噌汁 ミニハンバーグ 五目豆 しば漬け 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 醤油チキン えび豆腐 のり佃煮 牛乳	ご飯 さつま芋の味噌汁 はんぺんの煮物 大根のナムル 桜大根 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 だしまき卵 白菜の炒め煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ウインナー炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 いり豆腐 ほうれん草の山かけ たくあん漬け 牛乳		<h3>31日</h3>							
食	牛乳 485kcal 塩分2.4g	牛乳 508kcal 塩分2.3g	牛乳 430kcal 塩分1.8g	牛乳 524kcal 塩分2.3g	牛乳 546kcal 塩分1.8g	牛乳 491kcal 塩分2.3g	<h3>31日</h3>								
昼	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の山椒焼き 揚げ出し豆腐 マンゴー缶	ご飯 たまごのすまし汁 サバの味噌煮 芋とコーンの炒め物 りんご缶	バターロール・あんぱん クリームシチュー 豆腐ナゲット グリーンサラダ バナナ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが 黄桃缶	ソース焼きそば ほうれん草のスープ 野菜入り卵焼き パイン缶	ご飯 キャベツの味噌汁 タラのフライタルタルソース 大根のそぼろ煮 フルーツポンチ							<h3>31日</h3>		
食	マンゴー缶 543kcal 塩分1.5g	りんご缶 563kcal 塩分2.4g	バナナ 672kcal 塩分3.0g	黄桃缶 533kcal 塩分2.1g	パイン缶 549kcal 塩分3.5g	フルーツポンチ 565kcal 塩分2.1g					<h3>31日</h3>				
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 さわらの煮付け アスパラの炒め物 ひじきの和風サラダ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉とピーマンの中華炒め かぼちゃの煮付け もやしの大葉和え	ご飯 春菊の味噌汁 カレーの一味焼き 里芋の煮物 冷奴	ご飯 なすの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツのわさび和え	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の漬け焼き ふろふき大根 アスパラの和え物	ご飯 小松菜の味噌汁 ジンギスカン風 おからひじき煮 焼きなすポン酢かけ		<h3>31日</h3>							
食	和風サラダ 472kcal 塩分2.7g	大葉和え 456kcal 塩分2.2g	冷奴 404kcal 塩分2.1g	わさび和え 464kcal 塩分2.4g	和え物 413kcal 塩分1.6g	ポン酢かけ 444kcal 塩分2.1g	<h3>31日</h3>								
朝	ご飯 大根の味噌汁 ミニハンバーグ 五目豆 しば漬け 牛乳	ご飯 小松菜の味噌汁 醤油チキン えび豆腐 のり佃煮 牛乳	ご飯 さつま芋の味噌汁 はんぺんの煮物 大根のナムル 桜大根 牛乳	ご飯 玉ねぎの味噌汁 だしまき卵 白菜の炒め煮 赤かっぱ 牛乳	ご飯 里芋の味噌汁 ウインナー炒め 納豆 つぼ漬け 牛乳	ご飯 白菜の味噌汁 いり豆腐 ほうれん草の山かけ たくあん漬け 牛乳							<h3>31日</h3>		
食	牛乳 485kcal 塩分2.4g	牛乳 508kcal 塩分2.3g	牛乳 430kcal 塩分1.8g	牛乳 524kcal 塩分2.3g	牛乳 546kcal 塩分1.8g	牛乳 491kcal 塩分2.3g					<h3>31日</h3>				
昼	ご飯 もやしの味噌汁 鶏の山椒焼き 揚げ出し豆腐 マンゴー缶	ご飯 たまごのすまし汁 サバの味噌煮 芋とコーンの炒め物 りんご缶	バターロール・あんぱん クリームシチュー 豆腐ナゲット グリーンサラダ バナナ	ご飯 かぼちゃの味噌汁 すりみ焼き 肉じゃが 黄桃缶	ソース焼きそば ほうれん草のスープ 野菜入り卵焼き パイン缶	ご飯 キャベツの味噌汁 タラのフライタルタルソース 大根のそぼろ煮 フルーツポンチ		<h3>31日</h3>							
食	マンゴー缶 543kcal 塩分1.5g	りんご缶 563kcal 塩分2.4g	バナナ 672kcal 塩分3.0g	黄桃缶 533kcal 塩分2.1g	パイン缶 549kcal 塩分3.5g	フルーツポンチ 565kcal 塩分2.1g	<h3>31日</h3>								
夕	ご飯 キャベツの味噌汁 さわらの煮付け アスパラの炒め物 ひじきの和風サラダ	ご飯 ほうれん草の味噌汁 豚肉とピーマンの中華炒め かぼちゃの煮付け もやしの大葉和え	ご飯 春菊の味噌汁 カレーの一味焼き 里芋の煮物 冷奴	ご飯 なすの味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 金平ごぼう キャベツのわさび和え	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏の漬け焼き ふろふき大根 アスパラの和え物	ご飯 小松菜の味噌汁 ジンギスカン風 おからひじき煮 焼きなすポン酢かけ							<h3>31日</h3>		
食	和風サラダ 472kcal 塩分2.7g	大葉和え 456kcal 塩分2.2g	冷奴 404kcal 塩分2.1g	わさび和え 464kcal 塩分2.4g	和え物 413kcal 塩分1.6g	ポン酢かけ 444kcal 塩分2.1g					<h3>31日</h3>				

