

常食 献立だより（特養） 2025年3月 ①

曜日	月	火	水	木	金	土 1	日 2
日付							
朝	3月14日(金)昼食 衣笠井 京都府郷土料理 					ごはん 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ) エネ： 364kcal 蛋白： 13.1g 脂質： 8.2g 食塩： 1.42g	ごはん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白ねぎ) エネ： 363kcal 蛋白： 13.7g 脂質： 5.9g 食塩： 1.42g
昼						ごはん あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根菜) エネ： 523kcal 蛋白： 25.6g 脂質： 17.2g 食塩： 2.13g	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(しいたけ・人参) ちりめん山椒 エネ： 557kcal 蛋白： 23.5g 脂質： 18.6g 食塩： 3.07g
お						手作りチョコマドレーヌ エネ： 148kcal 蛋白： 2.0g 脂質： 7.8g 食塩： 0.21g	ムースシュー エネ： 76kcal 蛋白： 2.2g 脂質： 4.8g 食塩： 0.08g
夕						ごはん 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天のマンゴーソースかけ エネ： 523kcal 蛋白： 17.9g 脂質： 6.8g 食塩： 2.88g	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味 エネ： 469kcal 蛋白： 24.6g 脂質： 13.0g 食塩： 1.92g
計						エネ： 1559kcal 蛋白： 58.5g 脂質： 40.0g 食塩： 6.64g	エネ： 1465kcal 蛋白： 64.0g 脂質： 42.3g 食塩： 6.49g
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) エネ： 348kcal 蛋白： 8.3g 脂質： 6.8g 食塩： 1.65g	ごはん 玉子焼き ブロッコリーと油揚げのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・人参) エネ： 406kcal 蛋白： 13.9g 脂質： 9.9g 食塩： 1.25g	ごはん 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ) エネ： 366kcal 蛋白： 10.7g 脂質： 7.4g 食塩： 1.38g	ごはん 白身魚揚げの煮物 いんげんとコーンの麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ) エネ： 363kcal 蛋白： 9.7g 脂質： 4.5g 食塩： 1.54g	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) 白菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・人参) エネ： 337kcal 蛋白： 11.1g 脂質： 3.8g 食塩： 1.91g	ごはん 筑前煮 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ) エネ： 439kcal 蛋白： 15.6g 脂質： 11.8g 食塩： 1.92g	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ) エネ： 340kcal 蛋白： 10.5g 脂質： 5.1g 食塩： 1.36g
昼	ちらし寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶) エネ： 506kcal 蛋白： 18.7g 脂質： 11.4g 食塩： 3.01g	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ エネ： 598kcal 蛋白： 17.2g 脂質： 19.7g 食塩： 4.82g	ごはん 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て エネ： 566kcal 蛋白： 25.4g 脂質： 20.3g 食塩： 2.32g	ごはん ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根菜) いりこ風味 エネ： 553kcal 蛋白： 26.1g 脂質： 21.3g 食塩： 2.34g	ごはん ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜) エネ： 551kcal 蛋白： 24.9g 脂質： 16.7g 食塩： 2.35g	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子豆腐 味噌汁(白菜・平天) 白味噌仕立て エネ： 486kcal 蛋白： 25.5g 脂質： 12.4g 食塩： 2.84g	キーマカレー ブロッコリーとツナの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ エネ： 538kcal 蛋白： 17.9g 脂質： 17.9g 食塩： 1.78g
お	雛あられ 甘酒 エネ： 62kcal 蛋白： 1.2g 脂質： 0.3g 食塩： 0.11g	手作りパウンドケーキ エネ： 163kcal 蛋白： 2.1g 脂質： 11.3g 食塩： 0.35g	手作り黒糖まんじゅう(こしあん) エネ： 127kcal 蛋白： 0.8g 脂質： 0.3g 食塩： 0.09g	バウムクーヘン エネ： 87kcal 蛋白： 1.2g 脂質： 3.7g 食塩： 0.12g	手作りぜんざい(もち麴) エネ： 147kcal 蛋白： 4.8g 脂質： 0.4g 食塩： 0.07g	手作りコーヒゼリー(ホイップクリーム添え) エネ： 50kcal 蛋白： 0.2g 脂質： 1.4g 食塩： 0.01g	手作りきなこシフォンカップケーキ エネ： 74kcal 蛋白： 1.8g 脂質： 4.6g 食塩： 0.08g
夕	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け エネ： 562kcal 蛋白： 19.3g 脂質： 22.0g 食塩： 1.64g	ごはん 豚肉のブルコギ いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ) エネ： 509kcal 蛋白： 21.2g 脂質： 17.4g 食塩： 2.11g	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶 エネ： 486kcal 蛋白： 21.6g 脂質： 10.0g 食塩： 1.99g	ごはん おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅 エネ： 485kcal 蛋白： 20.2g 脂質： 15.6g 食塩： 2.57g	ごはん 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(ソーメン) 麦白味噌仕立て エネ： 520kcal 蛋白： 21.8g 脂質： 14.3g 食塩： 2.29g	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ) エネ： 610kcal 蛋白： 21.5g 脂質： 23.3g 食塩： 2.56g	ごはん シロガネダラの煮付け キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ) エネ： 468kcal 蛋白： 26.1g 脂質： 9.7g 食塩： 2.35g
計	エネ： 1478kcal 蛋白： 47.5g 脂質： 40.5g 食塩： 6.42g	エネ： 1676kcal 蛋白： 54.5g 脂質： 58.3g 食塩： 8.53g	エネ： 1546kcal 蛋白： 58.5g 脂質： 38.0g 食塩： 5.77g	エネ： 1489kcal 蛋白： 57.2g 脂質： 45.2g 食塩： 6.56g	エネ： 1555kcal 蛋白： 62.6g 脂質： 35.3g 食塩： 6.61g	エネ： 1585kcal 蛋白： 62.9g 脂質： 49.0g 食塩： 7.33g	エネ： 1420kcal 蛋白： 56.2g 脂質： 37.4g 食塩： 5.58g

常食 献立だより(特養) 2025年3月 ②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	ごはん ポテトミンチ巻き いんげんとちりめんの塩ごま和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップソース) キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しろな)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・もやし)	ごはん 玉子焼き 白菜と油揚げの麺ナムル和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)
	エネ： 354kcal 蛋白： 16.1g 脂質： 7.0g 食塩： 1.58g	エネ： 370kcal 蛋白： 12.7g 脂質： 7.9g 食塩： 1.54g	エネ： 370kcal 蛋白： 14.0g 脂質： 5.9g 食塩： 1.58g	エネ： 363kcal 蛋白： 11.5g 脂質： 7.3g 食塩： 1.62g	エネ： 349kcal 蛋白： 11.6g 脂質： 5.8g 食塩： 1.61g	エネ： 398kcal 蛋白： 11.3g 脂質： 9.7g 食塩： 1.41g	エネ： 385kcal 蛋白： 11.8g 脂質： 9.0g 食塩： 1.29g
昼	ごはん 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとグリーンピースのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまドレサラダ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 ヨーグルト	ごはん 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉)	ごはん ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐)	衣笠井[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麴)	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(オニオンソース) 山芋のそぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) いりこ風味
	エネ： 536kcal 蛋白： 30.5g 脂質： 15.6g 食塩： 2.59g	エネ： 469kcal 蛋白： 27.5g 脂質： 9.1g 食塩： 1.87g	エネ： 529kcal 蛋白： 21.0g 脂質： 18.5g 食塩： 2.33g	エネ： 450kcal 蛋白： 25.4g 脂質： 10.0g 食塩： 2.04g	エネ： 574kcal 蛋白： 19.4g 脂質： 16.5g 食塩： 3.12g	エネ： 467kcal 蛋白： 23.5g 脂質： 23.0g 食塩： 3.85g	エネ： 571kcal 蛋白： 26.8g 脂質： 19.6g 食塩： 2.15g
お	お楽しみ	手作りババロア(紅茶風味)	ミニ羊甘ロール	手作りみるくまんじゅう(抹茶)	手作りいちごミルクプリン	手作り酒まんじゅう	手作りマドレーヌ
	エネ： 97kcal 蛋白： 1.3g 脂質： 6.2g 食塩： 0.03g	エネ： 83kcal 蛋白： 1.2g 脂質： 2.6g 食塩： 0.05g	エネ： 88kcal 蛋白： 1.6g 脂質： 2.1g 食塩： 0.05g	エネ： 133kcal 蛋白： 3.2g 脂質： 2.1g 食塩： 0.05g	エネ： 86kcal 蛋白： 2.2g 脂質： 3.2g 食塩： 0.11g	エネ： 122kcal 蛋白： 1.1g 脂質： 0.3g 食塩： 0.06g	エネ： 145kcal 蛋白： 1.9g 脂質： 7.8g 食塩： 0.22g
夕	ごはん 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参) 白味噌仕立て マンゴー缶	麦御飯 さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	ごはん 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き カリフラワーとコーンのパンパントレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ) 白味噌仕立て 昆布佃煮	ごはん 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉)
	エネ： 522kcal 蛋白： 20.5g 脂質： 13.8g 食塩： 1.98g	エネ： 549kcal 蛋白： 20.3g 脂質： 21.5g 食塩： 1.94g	エネ： 507kcal 蛋白： 14.6g 脂質： 14.5g 食塩： 3.18g	エネ： 603kcal 蛋白： 19.9g 脂質： 22.5g 食塩： 1.78g	エネ： 590kcal 蛋白： 22.6g 脂質： 25.7g 食塩： 2.06g	エネ： 537kcal 蛋白： 27.8g 脂質： 14.5g 食塩： 2.52g	エネ： 460kcal 蛋白： 22.3g 脂質： 13.1g 食塩： 1.71g
計	エネ： 1510kcal 蛋白： 68.4g 脂質： 42.7g 食塩： 6.17g	エネ： 1470kcal 蛋白： 61.7g 脂質： 41.1g 食塩： 5.40g	エネ： 1494kcal 蛋白： 51.2g 脂質： 41.1g 食塩： 7.14g	エネ： 1549kcal 蛋白： 60.0g 脂質： 41.9g 食塩： 5.49g	エネ： 1599kcal 蛋白： 55.9g 脂質： 51.3g 食塩： 6.92g	エネ： 1525kcal 蛋白： 63.8g 脂質： 47.6g 食塩： 7.84g	エネ： 1560kcal 蛋白： 62.8g 脂質： 49.6g 食塩： 5.36g
日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 チンゲン菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	ごはん ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え 味噌汁(油揚げ・わかめ)	ごはん 野菜ミンチ巻き ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 金時豆煮 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん ブレーションオムレツ(コンソメソース) 大根と大根葉の和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)
	エネ： 382kcal 蛋白： 13.7g 脂質： 8.7g 食塩： 1.56g	エネ： 362kcal 蛋白： 9.9g 脂質： 6.2g 食塩： 1.62g	エネ： 366kcal 蛋白： 11.3g 脂質： 9.1g 食塩： 1.66g	エネ： 348kcal 蛋白： 10.8g 脂質： 4.0g 食塩： 1.73g	エネ： 348kcal 蛋白： 13.5g 脂質： 6.4g 食塩： 1.59g	エネ： 469kcal 蛋白： 18.0g 脂質： 10.5g 食塩： 1.95g	エネ： 329kcal 蛋白： 10.3g 脂質： 3.1g 食塩： 2.02g
昼	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 高野豆腐の炊き合わせ 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ)	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え	サケフレーク丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	パン ハンバーグ(ステーキソース) 卵の花 いんげんとちくわのバジルドレサラダ 味噌汁(もずく・巻麴)	ごはん さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき)	ごはん 豚肉の野菜炒め カニつみれの煮物 ブロッコリーとコーンの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ)
	エネ： 564kcal 蛋白： 20.6g 脂質： 21.6g 食塩： 1.57g	エネ： 494kcal 蛋白： 23.9g 脂質： 15.6g 食塩： 2.70g	エネ： 503kcal 蛋白： 21.4g 脂質： 14.8g 食塩： 2.38g	エネ： 539kcal 蛋白： 22.4g 脂質： 18.5g 食塩： 3.29g	エネ： 616kcal 蛋白： 17.6g 脂質： 24.4g 食塩： 2.73g	エネ： 576kcal 蛋白： 24.5g 脂質： 24.2g 食塩： 2.94g	エネ： 558kcal 蛋白： 23.8g 脂質： 19.9g 食塩： 2.19g
お	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りおしるこ(あられ)	手作りスイートポテト	手作り水ようかん	おにぎりせんべい 飴湯	手作りマドレーヌ(バナナ風味)	手作り抹茶プリン(ホイップクリーム添え)
	エネ： 134kcal 蛋白： 3.2g 脂質： 2.2g 食塩： 0.05g	エネ： 152kcal 蛋白： 3.5g 脂質： 0.3g 食塩： 0.04g	エネ： 70kcal 蛋白： 1.1g 脂質： 1.6g 食塩： 0.06g	エネ： 75kcal 蛋白： 1.9g 脂質： 0.2g 食塩： 0.04g	エネ： 103kcal 蛋白： 0.8g 脂質： 2.3g 食塩： 0.23g	エネ： 164kcal 蛋白： 1.8g 脂質： 9.5g 食塩： 0.15g	エネ： 95kcal 蛋白： 1.9g 脂質： 3.7g 食塩： 0.10g
夕	ごはん あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ごはん ホキのソテー(和風バターソース) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天の胡麻ドレサラダ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン) いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉) 白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)
	エネ： 489kcal 蛋白： 23.1g 脂質： 12.1g 食塩： 2.20g	エネ： 566kcal 蛋白： 17.7g 脂質： 19.9g 食塩： 2.45g	エネ： 530kcal 蛋白： 27.9g 脂質： 16.9g 食塩： 2.50g	エネ： 520kcal 蛋白： 19.0g 脂質： 14.6g 食塩： 2.33g	エネ： 452kcal 蛋白： 26.2g 脂質： 8.5g 食塩： 2.41g	エネ： 497kcal 蛋白： 20.8g 脂質： 16.1g 食塩： 1.99g	エネ： 541kcal 蛋白： 17.9g 脂質： 19.6g 食塩： 2.33g
計	エネ： 1569kcal 蛋白： 60.6g 脂質： 44.6g 食塩： 5.39g	エネ： 1575kcal 蛋白： 55.1g 脂質： 42.0g 食塩： 6.81g	エネ： 1469kcal 蛋白： 61.7g 脂質： 42.4g 食塩： 6.61g	エネ： 1483kcal 蛋白： 54.1g 脂質： 37.3g 食塩： 7.39g	エネ： 1520kcal 蛋白： 58.0g 脂質： 41.6g 食塩： 6.96g	エネ： 1706kcal 蛋白： 65.0g 脂質： 60.3g 食塩： 7.02g	エネ： 1523kcal 蛋白： 54.0g 脂質： 46.2g 食塩： 6.65g

常食 献立だより(特養) 2025年3月 ③