



2024年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		 <h2>春キャベツ</h2> <p>スーパーへ行くと、春キャベツを目にすることが増えました。通年出回っているキャベツに比べ、葉の巻きがフワッと柔らかく、甘味が強く、みずみずしい所が特徴です。キャベツには、老化防止が期待できるビタミンCや、胃の粘膜を修復するビタミンUなどの栄養が豊富です。これらの成分は、水に溶けだしやすい性質を持っています。刻んだ後に、水にさらさないようにしましょう。</p> 	金	土	日
日にち			1	2	3
朝食		ご飯 たいみそ スクランブルエッグ みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお パンプキンサラダ みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン ブロッコリーの胡麻和え マンゴー缶 牛乳	
昼食		ご飯 豚肉の五目炒め または 赤魚のつけ焼き しろなどあさりの炒め煮 みそ汁	雛祭りメニュー 春散らし寿司 茶碗蒸し すまし汁 桜ゼリー 	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 白菜のツナサラダ みそ汁	
間食		抹茶ケーキ 牛乳	雛祭りケーキ 牛乳	水羊羹	
夕食		ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き ほうれん草の生姜和え すまし汁	ご飯 あじの生姜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁	ご飯 白身魚のみぞれあん 湯豆腐 すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1360	1380	1388	
	タンパク質(g)	57.4	58.2	59.4	
	脂質(g)	39	32.8	40.7	
	塩分(g)	7.6	8.2	7	

2024年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		4	5	6	7	8	9	10
 朝食		ご飯 ふりかけ 小松菜の炒め物 みそ汁 バナナ	菜飯 スパゲティサラダ みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 キャベツのドレ和え みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ <small>菜の花のオイスターソース炒め</small> みそ汁 黄桃缶 人気!	ご飯 梅びしお 白菜のコンソメ煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 
	昼食 	麦ごはん 🍗 鶏肉のピリ辛炒め または 🌿 たらのしそ風味焼き キャベツの胡麻和え みそ汁	ご飯 好評 おでん <small>ほうれん草のピーナッツ和え</small> すまし汁 香の物 	ご飯 🍖 豚肉の中華炒め または 🌿 ほきの中華蒸し 焼売 たまごスープ	炊き込みご飯 🍷 おろしとんかつ または 🌿 たら山椒焼き 炒り豆腐 みそ汁	ゆかりご飯 🍷 筑前煮 または 🌿 ムルサの焼浸し ほうれん草ののり和え みそ汁	ご飯 🍗 鶏肉のオイマヨ焼き または 🌿 さばの香味焼き 白なのツナ和え コンソメスープ	ご飯 あじの煮付け 白菜の青じそ風味和え すまし汁
間食	ぜんざい	シュークリーム 牛乳	誕生日会 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	カスタードケーキ	
夕食 	ご飯 かに玉 茄子の田楽 中華スープ	ご飯 <small>メルルーサの野菜あんかけ</small> さつま芋のレモン煮 コンソメスープ	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 白菜の炒め煮 すまし汁	ご飯 赤魚の梅煮 白なの和え物 すまし汁	ご飯 チンジャオロースー キャベツの中華和え 中華スープ	ご飯 白身魚のナッツ味噌焼き 冬瓜の煮物 すまし汁	ご飯 ポークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1313	1386	1371	1422	1340	1346	1442
	タンパク質(g)	50.4	56.8	58.2	54.9	56.6	56.1	55.7
	脂質(g)	33.1	32.3	37.4	38.3	39.4	35.3	41.5
	塩分(g)	6.8	8.6	7.5	8.2	8.9	7.4	6.4

2024年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	11	12	13	14	15	16	17	
 朝食	ご飯 のり佃煮 切干大根 みそ汁 バナナ	ゆかりご飯 ほうれん草の煮浸し みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 大豆煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 茄子の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 のり佃煮 ほうれん草の中華煮 みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 ふりかけ だし巻き卵 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン 菜の花の和え物 マンゴー缶 牛乳	
昼食 	ご飯 ♡牛肉のスタミナ炒め または ♡たらのバター醤油焼き 青梗菜のハムサラダ 春雨スープ	ご飯 ♡鶏肉の和オムライス または ♡さわらの南部焼き かぶのそぼろ煮 みそ汁	郷土食 奈良県 菜飯 さばの竜田揚げ のっぺ 飛鳥汁 抹茶ムース	ご飯 ♡豚バラと大根の煮物 または ♡白身魚の辛みそ焼き 菜の花のサラダ すまし汁	ご飯 ♡ロールキャベツ または ♡銀だらのムニエル 小松菜の炒め物 ポタージュスープ	ご飯 ♡肉団子の中華煮 または ♡麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 白菜の浅漬け みそ汁 	
間食	クレープ 牛乳	パラエティ 牛乳	酒饅頭 牛乳	豆乳プリン 牛乳	チョコ饅頭 牛乳	マドレーヌ 牛乳	梨ゼリー	
夕食 	わかめご飯 千草焼き レバーの炒め煮 みそ汁	ご飯 豚肉の生姜焼き ピーマンの炒め煮 すまし汁	ご飯 たらのマスタート焼き 青梗菜のソテー コンソメスープ	ご飯 親子煮 白菜のゆかり和え みそ汁	ご飯 あじの松前煮 土佐煮奴 すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツの和え物 みそ汁	ご飯 白身魚のもろみみそ焼き 茄子の煮物 すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	1374 56.1 38.1 8.8	1360 57.1 38.3 8.4	1456 59.8 36.9 8.3	1346 51.3 38 6.4	1355 56.1 37.8 7.5	1360 55.8 39.1 7.1	1361 53.5 37.7 7.3

2024年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		18	19	20	21	22	23	24
朝食 	菜飯 野菜炒め みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ 野菜のトマト煮 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 青梗菜の煮浸し みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ じゃが芋の煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 梅びしお ブロッコリーのカニカマサラダ みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 のり佃煮 白菜の煮浸し みそ汁 洋梨缶	菓子パン りんご缶 牛乳 	
	昼食 	ご飯  鶏肉のバジル焼き または  メルルーサのカレーマヨ焼き ほうれん草のソテー コンソメスープ	わかめご飯 焼きそば 菜の花の和え物 みそ汁 フルーツ 	ご飯  鶏肉の治部煮 または  さばの生姜煮 大根のツナマヨ和え みそ汁	ご飯  豚肉の柳川煮 または  たらの磯風味焼き 高野の煮物 みそ汁	ご飯  豚肉と白菜の炒め物 または  白身魚の照り焼き ほうれん草の和え物 すまし汁	ひき肉と春野菜のカレー 大根の青シソサラダ 福神漬け フルーツ 	外食メニュー 吉野家特製牛丼 青菜と大豆の白和え みそ汁
間食	ロールケーキ 牛乳	たい焼き 牛乳	チョコケーキ 牛乳	ドーナツ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	スイスロール 牛乳	ビタミンゼリー	
夕食 	ご飯 海老と卵の野菜炒め ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 たらのクリームソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 すき焼き風煮物 ほうれん草の和え物 すまし汁	ご飯 さわらの塩焼き 菜の花の辛子マヨ和え すまし汁	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ジャーマンポテト 中華スープ	ご飯 さわらの香り蒸し 里芋のごま味噌煮 みそ汁	ご飯 かに玉 大根なます 中華スープ/抹茶ムース	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1297	1480	1359	1411	1297	1390	1591
	タンパク質(g)	54	55.6	59.7	59	58.8	52.5	44
	脂質(g)	38	33.4	31.9	39	33	33.1	60
	塩分(g)	8.8	8.4	6.6	6.6	6.7	8.5	7.1

2024年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日				
日にち	25	26	27	28	29	30	31				
 朝食	ご飯 のり佃煮 菜の花の青シソ和え みそ汁 バナナ	ご飯 たいみそ 卵の花 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 白桃缶	ゆかりご飯 かぶの煮物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 青梗菜の胡麻和え みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 白菜とアサリの炒め煮 みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン キャベツの和え物 みかん缶 牛乳				
	 昼食	ご飯 🍗 鶏肉のピザ焼き または 🌿 白身魚のマヨ焼き キャベツサラダ コンソメスープ	散らし寿司 ほうれん草のとろみ煮 すまし汁 季節のフルーツ 	ご飯 🍖 肉団子と野菜の旨煮 または 🌿 白身魚のカレー焼き キャベツソテー コーンスープ フルーツ	ご飯 🍗 鶏肉のごまだれかけ または 🌿 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	ご飯 🍖 豚肉の山椒炒め または 🌿 あじの南蛮焼き 高野の煮物 すまし汁	ご飯 🍖 牛肉のオイスターソース炒め または 🌿 たらちりのチリソースかけ 冬瓜のカニカマあんかけ わかめスープ	ご飯 🍗 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げの煮物 みそ汁			
		間食	たこ焼き 牛乳	上用饅頭 牛乳	市販のおやつ 牛乳	味噌饅頭 牛乳	フルーチェ 牛乳	蒸しパン 牛乳	炭酸饅頭		
			 夕食	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 さばの味噌煮 茄子の生姜あんかけ すまし汁	ご飯 深川風卵とじ 里芋の鳴門煮 みそ汁	ご飯 肉豆腐 サツマイモサラダ みそ汁	ご飯 鶏肉のタルタル焼き キャベツの和風和え コンソメスープ	ご飯 さばの生姜煮 ほうれん草ののり和え すまし汁	ゆかりご飯 和風玉子焼き 菜の花の柚子みそ和え すまし汁	
		一日当たりの 栄養価		エネルギー(Kcal)	1366	1449	1400	1451	1304	1337	1384
				タンパク質(g)	52.5	59.2	48.9	52	56.5	55.2	57.1
				脂質(g)	36	34.7	37.5	46.7	37.7	37.8	42.8
			塩分(g)	8.9	8.2	7.7	7.2	7.3	8.1	8.1	