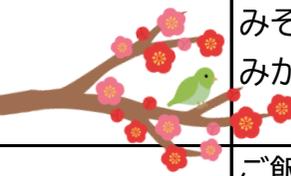
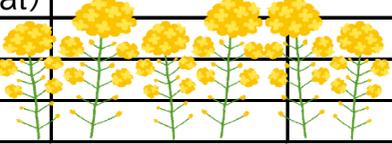


2022年3月度献立

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		1日	2日	3日	4日	5日	6日	
 朝食		ゆかりご飯 切干大根の煮物 みそ汁 みかん缶	ご飯 のり佃煮 炒り豆腐 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 小松菜の炒め物 みそ汁 黄桃缶	ご飯 ふりかけ 白菜の青シソ風味サラダ みそ汁 フルーツカクテル	ご飯 梅びしお 春菊の煮浸し みそ汁 洋梨缶	焼きたてパン スパゲティサラダ マンゴー缶 牛乳	
		 昼食		ご飯 ↓ 鶏肉のポン酢のせ または ↓ さわらの幽庵焼き 高野の煮物 すまし汁	ご飯 ↓ 照り焼きハンバーグ または ↓ 白身魚の七味マヨ焼き 青梗菜のカレー炒め コンソメスープ	雛祭りメニュー 春散らし寿司 茶碗蒸し 赤だし 桜ゼリー 	ご飯 ↓ 牛肉と大根の煮物 または ↓ 赤魚のつけ焼き キャベツと卵の炒め物 みそ汁	ご飯  ↓ 鶏肉のはちみつレモン焼き または ↓ いわしの磯香フライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ
間食		チョコレート饅頭 牛乳	 お誕生会	雛祭りケーキ 牛乳	バラエティ 牛乳 	クレープ 牛乳	おはぎ 	
夕食 		ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 白菜の和え物 中華スープ	ご飯 さばのみりん焼き さつま芋のレモン煮 すまし汁	ご飯 あじの煮付 ほうれん草の生姜和え すまし汁	ご飯 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル 中華スープ	ご飯 さばの塩焼き 高野の炊き合わせ みそ汁	ご飯 魚のオイマヨ焼き 湯豆腐 すまし汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)		1319	1388	1315	1304	1428	1409
	タンパク質(g)		59.4	53.7	63.7	41.5	54.6	57.5
	脂質(g)		34.4	42.2	29.4	38.6	43.8	46.5
	塩分(g)		7.9	6.5	7.2	8.3	7.6	6.2

2022年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

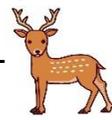
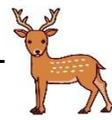
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日		月	火	水	木	金	土	日
日にち		7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
朝食 	朝食	ご飯 ふりかけ スクランブルエッグ みそ汁 バナナ	菜飯 豆サラダ みそ汁 みかん缶 	ご飯 ふりかけ ほうれん草の胡麻サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 菜の花の和え物 みそ汁  黄桃缶	ご飯 のり佃煮 白菜のコンソメ煮 みそ汁 ヨーグルトムース	ご飯 梅びしお ほうれん草のお浸し みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 
		麦ごはん ♥豚肉と春雨の五目炒め または ♥メルルーサのしそ風味焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	ゆかりごはん 焼きそば 菜の花の炒め煮 すまし汁 	ご飯 ♥豚肉の中華炒め または ♥白身魚の中華蒸し 焼売 卵スープ	ご飯 ♥牛肉のしぐれ煮 または ♥たららの磯辺揚げ 炒り豆腐 みそ汁	ご飯 ♥筑前煮 または ♥めばるの焼き浸し 小松菜のお浸し みそ汁	根菜とひき肉のカレー 白菜のツナサラダ 福神漬け フルーツ 	ご飯 さばの味噌煮 キャベツの浅漬け すまし汁 
間食	間食	黒糖饅頭 牛乳	シュークリーム 牛乳	ぜんざい  牛乳	たこ焼き  牛乳	マドレーヌ 牛乳	ロールケーキ 牛乳	たい焼き
		ご飯  かに玉 茄子の田楽 中華スープ	ご飯 たららの野菜あんかけ 冬瓜のそぼろ煮 コンソメスープ	ご飯 鶏の胡麻焼き 卵の花 すまし汁	ご飯  さばの梅煮 しろ菜の炒め物 すまし汁	ご飯 青椒肉絲 大根の中華和え 中華スープ	ご飯 メルルーサの香味焼き 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)	1352	1411	1379	1322	1242	1329	1499
	タンパク質(g)	48.1	57.1	60.1	62	51.5	48.2	54.8
	脂質(g)	37.1	35.8	33.8	34.3	33.4	32.9	47.5
	塩分(g)	7.4	9.7	7.4	7.5	6.5	8.4	5.4

2022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		14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
 朝食		ご飯 ふりかけ 切干大根煮 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 野菜のトマト煮 みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ 茄子の含め煮 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 ポテトサラダ マンゴー缶 牛乳 
	 昼食	ご飯 📌牛肉のスタミナ炒め または 📌赤魚の松前煮 青梗菜のおかか和え のっぺい汁	ご飯 人気です! おでん しろなの和え物 みそ汁 香の物 	奈良県メニュー 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 📌たららの辛みそ焼き 菜の花の炒め物 コンソメスープ	ご飯 📌ロールキャベツ または 📌白身魚のムニエル 小松菜のケチャップ炒め ポタージュスープ	ご飯 📌八宝菜 または 📌麻婆豆腐 ほうれん草のナムル 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉の山椒焼き 白菜の浅漬け みそ汁
間食		チョコケーキ 牛乳	カステラ饅頭 牛乳	酒饅頭  牛乳	ババロア 牛乳	吹雪饅頭 牛乳	カップケーキ 牛乳	ビタミンゼリー 
夕食		わかめご飯 千草焼き  レバーの炒め煮  みそ汁	ご飯  鶏肉の酒粕煮 白菜のゆかり和え みそ汁	ご飯 白身魚のマスタード焼き 青菜のベーコンソテー 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 メバルの煮付 土佐煮奴 すまし汁	ご飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツの煮浸し みそ汁	ご飯 たらのもろみみそ焼き レバーの炒め煮 すまし汁
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1221	1269	1503	1274	1215	1283	1268
	タンパク質(g)	52.3	56.1	55.8	54.4	47.6	49.3	55.9
	脂質(g)	27.9	23.7	46	27.6	20.3	36.0	27.6
	塩分(g)	6.7	7.9	8.0	6.9	7.0	6.9	6.2

2022年3月度献立

特別養護老人ホーム 第二好意の庭

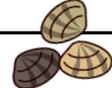
※献立は材料仕入れ等の都合により変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日	
日にち	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	
 朝食	ご飯 たいみそ キャベツのソース炒め みそ汁 バナナ	菜飯 ひじきの煮物 みそ汁 みかん缶 	ご飯 のり佃煮 白菜のクリーム煮 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 ふりかけ 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 梅びしお ポテトサラダ みそ汁 洋梨缶	菓子パン マンゴー缶 牛乳 	
	 昼食	ご飯 ↓鶏肉の香草焼き 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	ご飯 ↓豚肉の梅肉焼き または ↓さわらの南部焼き カブのそぼろ煮 みそ汁 	ご飯 ↓鶏肉の治部煮 または ↓さばの煮付 ほうれん草のピーナッツ和え みそ汁	炊き込みご飯 ↓おろしとんかつ または ↓あじの有馬焼き 菜の花の辛子和え みそ汁	散らし寿司 大豆煮 すまし汁 フルーツ 	ご飯 ↓鶏肉の和オリーブ または ↓さばの変わり味噌焼き 白菜の和風和え すまし汁	吉野家メニュー 吉野家特製牛丼 菜の花の白和え みそ汁 
 間食	きなこプリン 牛乳	パンケーキ 牛乳	どら焼き 牛乳	ぜんざい 牛乳 	ロールケーキ 牛乳	抹茶プチケーキ 牛乳 	炭酸饅頭	
夕食 	ご飯 卵と野菜の炒め物 茄子とベーコンの煮物 みそ汁	ご飯  たららのトマトソースかけ コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 すき焼き風煮 大根の練り胡麻和え すまし汁	ご飯 ブリの照り焼き 里芋のみそかけ すまし汁	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ さつま芋のレモン煮 中華スープ	ご飯  お好み焼き 炊き合わせ みそ汁	ご飯 かに玉 春雨サラダ 中華スープ/フルーツ	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1355	1231	1345	1395	1319	1435	1644
	タンパク質(g)	56.8	56.4	53.0	60.3	58.9	52.1	45.8
	脂質(g)	40.0	26.2	36.3	30.4	28.4	38.5	61.3
	塩分(g)	8.2	9.0	6.9	7.5	6.5	7.2	8.0

2022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	
日にち	28日	29日	30日	31日	
 朝食	ご飯 のり佃煮 キャベツの胡麻サラダ みそ汁 バナナ	ゆかりごはん 春菊の中華煮 みそ汁 洋梨缶	ご飯 のり佃煮 大根サラダ みそ汁 白桃缶	ご飯 たいみそ カブの煮物 みそ汁 黄桃缶	
昼食 	ご飯 かき揚げ キャベツのゆかり和え すまし汁 香の物 	ご飯 ↓豚肉と春雨の五目炒め または ↓たらこの磯風味焼き ほうれん草のお浸し すまし汁	ご飯 ↓肉団子と野菜の旨煮 または ↓白身魚のカレームニエル 春野菜のコンソメ煮 コーンスープ	ご飯 ↓鶏肉の漬け焼き または ↓さばの塩焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	
間食	ドーナツ 牛乳	上用饅頭 牛乳	味噌饅頭 牛乳 	チョコケーキ 牛乳	
夕食 	ご飯 豆腐ハンバーグ 里芋の鳴門煮 みそ汁	ご飯 めばるの煮付 茄子のそぼろあんかけ みそ汁	ご飯 深川風卵とじ ひじきの煮物 みそ汁	ご飯 肉豆腐 さつまいもサラダ みそ汁	
一日当たりの 栄養価	エネルギー(Kcal)	1330	1274	1157	1412
	タンパク質(g)	43.9	52.5	45.3	52.1
	脂質(g)	31.3	24.4	19.6	43.7
	塩分(g)	8.0	9.6	7.8	6.4

春野菜を食べましょう！

スーパーでお買い物をしていると、春キャベツやエンドウ豆などの春野菜を見かけるようになりました。香り豊かな食材も多く、春らしい食材を見ると、晴れやかな気持ちになります。菜の花など、独特の苦味は「植物性アルカロイド」という成分です。この成分は腎臓のろ過機能を向上させ、老廃物を体の外に出してくれる働きがあると言われています。春野菜を食べて、体を目覚めさせましょう。



