

# 3月 献立

# 2024年度 地域生活支援センターかのん

曜日			血や肉	エネルギー	体の調子を整える	曜日	日にち		血や肉	エネルギー	体の調子を整える		
月	3	17 31	朝食			月	10 24	朝食					
			夕食	ご飯 卵スープ 麻婆豆腐 揚げ春巻き サラダ菜	豆腐、鶏卵 豚ひき肉			白米、小麦粉 油	玉ねぎ、たけのこ 椎茸、葱、サラダ菜	夕食	ご飯 春雨スープ チンジャオロース もやしのナムル	豚肉	白米、春雨 ごま油
火	4	18	朝食	パン スープ ミニオムレツ チーズ ゆでブロッコリー	鶏卵 チーズ	パン、ジャム	火	11 25	朝食	ご飯 味噌汁 小鮭の甘酢漬け お浸し フルーツ	鮭	白米、油揚げ	キャベツ、玉ねぎ ほうれん草、フルーツ
			夕食	キーマカレー フレンチサラダ フルーツ	豚ひき肉	白米、小麦粉 油			玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、フルーツ	夕食	ご飯 味噌汁 豚肉ロール焼き キャベツ 南瓜の煮物 トマト	豚肉	白米、南瓜
水	5	19	朝食	ご飯 味噌汁 ひじき煮 浸し豆	青大豆	白米、油揚げ	水	12 26	朝食	パン スープ ウインナーソー ポテトサラダ フルーツ	ウインナー	パン、じゃが芋 マヨネーズ、ジャム	キャベツ、人参、玉ねぎ ブロッコリー
			夕食	ご飯 味噌汁 鶏の柚子胡椒焼き ふきの煮物	鶏肉	白米、片栗粉 油揚げ			南瓜、玉ねぎ、ふき 人参、椎茸、葱	夕食	ご飯 味噌汁 豚の角煮 キャベツ 菜花の磯和え	豚バラ肉 鶏卵	白米、じゃが芋
木	6	20	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 きんぴらごぼう	しらす 納豆	白米、ごま	木	13 27	朝食	パン スープ ミニオムレツ ヨーグルト ゆでブロッコリー	鶏卵 ヨーグルト 鶏ひき肉	パン、ジャム	キャベツ、人参、玉ねぎ ブロッコリー
			夕食	五目焼きそば 大焼売 トマト フルーツ	豚肉	中華蒸し麺 油			キャベツ、人参、玉ねぎ トマト、フルーツ	夕食	ご飯 すまし汁 ぶり照り焼き 酢味噌和え フルーツ	ぶり いか	白米
金	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 切り昆布煮 きんとき豆煮	きんとき豆 さつま揚げ	白米、油揚げ	金	14 28	朝食	ご飯 味噌汁 卵の花 さつま芋煮	おから	白米、油揚げ さつま芋	椎茸、人参、ごぼう ほうれん草
			夕食	ご飯 味噌汁 さわらの竜田揚げ 胡麻和え スナッフエンドウ	さわら	白米、油 ごま			大根、なめこ、春菊 人参、スナッフエンドウ	夕食	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き キャベツ おろし和え トマト	豚肉 豆腐	白米
土	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 いわしの煮付け 切り干し大根煮	いわし	白米、油揚げ	土	1 15 29	朝食	ご飯 味噌汁 五目豆 お浸し フルーツ	大豆	白米、油揚げ	玉ねぎ、ごぼう、人参 こんにゃく、椎茸 ほうれん草、フルーツ
			夕食	ご飯 かきたま汁 とり天 若竹煮	鶏肉 鶏卵	白米			三つ葉、えのき 竹の子、わかめ 絹サヤ	夕食	ご飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 茄子の揚げ出し	鶏肉	白米、南瓜
日	9	23	朝食	パン スープ ジャム ミートボール ゆでブロッコリー フルーツ	鶏ひき肉	パン、ジャム	日	2 16 30	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 とろろめかぶ フルーツ	しらす 納豆	白米、油揚げ	キャベツ、しめじ めかぶ、フルーツ
			夕食							夕食			

\* 食材の仕入れ状況により献立内容を変更する場合があります

\* 3/20(木)は祝日メニュー 夕食:ナポリタンスパゲッティ、コンスープ、ポテトサラダ、フルーツ

\* 使用しているかまぼこ、ハム、ウインナー、ベーコンには卵・乳は使用されていません