

3月 献立

2025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	2	16 30	朝食	/	/	/	月	9	23	朝食	/	/	/		
			夕食	/	/	/				夕食	/	/	/		
火	3	17 31	朝食	/	/	/	火	10	24	朝食	/	/	/		
			夕食	ご飯 味噌汁 鱈の竜田揚げ サラダ菜 胡麻和え フルーツ	さわら	白米、片栗粉 油、ごま	なめこ、大根、サラダ菜 菜花、人参、フルーツ			夕食	焼きそば 卵スープ えび焼売 フルーツ	豚肉、鶏卵 海老	蒸し中華麺 小麦粉	葱、キャベツ、玉葱、人参 もやし、青のり、サラダ菜 フルーツ	
水	4	18	朝食	ご飯 味噌汁 野菜豆 めかぶとろろ	大豆	白米、油揚げ	玉ねぎ、ごぼう、人参 こんにゃく、めかぶ	水	11	25	朝食	パン スープ ゆで卵 ジャム ゆでブロッコリー ヨーグルト	鶏卵 ヨーグルト	パン、ジャム	キャベツ、玉葱、人参 ブロッコリー
			夕食	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	牛肉 ツナ缶	白米	玉葱、しめじ、レタス きゅうり、トマト、コーン フルーツ			夕食	ご飯 味噌汁 あじフライ キャベツ トマト 南瓜そぼろ煮	鱈	白米、パン粉 油、南瓜	大根、なめこ、キャベツ トマト	
木	5	19	朝食	パン スープ ミニオムレット ジャム ほうれん草ソテー	鶏卵 鶏ひき肉 ベーコン	パン、ジャム 油	キャベツ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、コーン	木	12	26	朝食	パン スープ ミニオムレット 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	ご飯 味噌汁 かじきの竜田焼き なすとピーマンみそ炒め	かじき	白米、片栗粉 油、ごま	なめこ、玉葱、なす ピーマン、ブロッコリー			夕食	ご飯 豆腐スープ 青椒肉絲 かにかま和え	豚肉、豆腐 かにかま	白米、油	オクラ、ピーマン、たけのこ 玉葱、青梗菜、えのき	
金	6	20	朝食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 お浸し フルーツ	豆腐 牛肉	白米、麩	キャベツ、玉葱、葱 ほうれん草、フルーツ	金	13	27	朝食	ご飯 味噌汁 鶏ごぼう煮 お浸し	鶏肉 かつお節	白米、麩	玉葱、ごぼう、人参 こんにゃく、ほうれん草
			夕食	ご飯 味噌汁 メンチカツ キャベツ トマト 若竹煮	鶏ひき肉	白米、パン粉 油、油揚げ	玉葱、キャベツ、トマト たけのこ、わかめ もやし			夕食	カレーライス コールスローサラダ フルーツ	豚肉 ハム	白米、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉葱、人参、キャベツ 胡瓜、コーン、フルーツ	
土	7	21	朝食	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 きんぴらごぼう	さば	白米、油揚げ ごま	ほうれん草、大根 ごぼう、人参	土	14	28	朝食	ご飯 味噌汁 切り干し大根煮 昆布豆	ちくわ 大豆	白米	わかめ、玉葱、人参 切り干し大根、椎茸 昆布
			夕食	ご飯 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き トマト スナップエンドウ 南瓜煮	鶏肉	白米、南瓜	えのき、わかめ、トマト スナップエンドウ			夕食	親子丼 味噌汁 磯和え	鶏卵 鶏肉	白米、南瓜	玉葱、三つ葉、小松菜 えのき、人参、海苔、葱	
日	8	22	朝食	ご飯 味噌汁 しらす納豆 ひじき煮 フルーツ	しらす 納豆	白米、油揚げ	キャベツ、ひじき、人参 椎茸、フルーツ	日	15	29	朝食	パン スープ ウィンナーソテー ポテトサラダ フルーツ	ウィンナー	パン、じゃが芋 マヨネーズ	キャベツ、玉葱、人参 バナナ
			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

* 3/3(火)はひな祭り献立 夕食:ちらし寿司、若竹汁、フルーツ

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

