



【 献立表 】



令和5年3月10日～3月23日

法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイピラ

	3月10日(日曜日)	3月11日(月曜日)	3月12日(火曜日)	3月13日(水曜日)	3月14日(木曜日)	3月15日(金曜日)	3月16日(土曜日)
朝	しらす雑炊 炒り鶏 白菜かにかま炒め みかん缶 ヤクルトカロリー-half	青菜雑炊 高野豆腐含め煮 金時煮豆 桃缶 ヤクルトカロリー-half	梅たま雑炊 豚肉と青梗菜の煮物 人参とえのきのソテー ヨーグルト	豆乳雑炊 ツナ野菜ソテー れんこん胡麻煮 ぶどう缶 ヤクルトカロリー-half	塩雑炊 大根中華風炒め さつま揚げと野菜の生姜醤油煮 ヨーグルト	しらす雑炊 白菜のそぼろ炒め 切り昆布とさつま揚げの煮物 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	五目雑炊 海老と野菜の卵とし ひじきの利休煮 ヨーグルト
昼	エビピラフ ブロッコリーサラダ 人参のポタージュ マンゴー缶 	米飯 白糸たらの菜の花焼き もやしソテー 味噌汁(かぼちゃ・揚げ) りんご缶	ロールパン あさりのチャウダー 白菜サラダ バナナ 	焼き鳥丼 小松菜からし和え 味噌汁(かぶ) アロエ缶 	米飯 牛肉のバターソテー キャベツとちくわの和え物 赤だし(なめこ) パイナップル缶	チキンカレー 温玉サラダ ジョア きよみ 	米飯 サバの竜田揚げ 白菜の炒め煮 味噌汁(かぶ) 白桃缶
おやつ	いちごムース	抹茶オレ バームロール	黄な粉プリン 手作り 	ミニチョコパン	ミルクティー カントリーマアム	ぶるぶる豆乳もち(抹茶) 手作り	もみじまんじゅう(こしあん)
夕	米飯 カレイのムニエル 煮物(里芋、ふぎ) 味噌汁(もやし・わかめ)	米飯 鶏肉の南部焼き カリフラワーとかにかま煮物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	米飯 魚田【ぎょでん】 ほうれん草三杯酢 吸物(豆腐・わかめ)	わかめごはん 豆腐の唐揚げ風ステーキ 大根と豚肉の煮物 味噌汁(たまご・水菜)	米飯 鮭の塩麹焼き 青梗菜の土佐和え 味噌汁(えのき・たまねぎ)	米飯 豚肉ナス山椒炒め あんかけ豆腐(小鉢) 味噌汁(しめじ・玉葱)	米飯 鶏肉のさっぱり煮 小松菜海苔和え 味噌汁(いんげん・揚げ)
栄養 分養	I補給 - 1488kcal 食塩 6.4g	I補給 - 1479kcal 食塩 6.6g	I補給 - 1472kcal 食塩 6.2g	I補給 - 1497kcal 食塩 6.7g	I補給 - 1492kcal 食塩 6.7g	I補給 - 1472kcal 食塩 6.5g	I補給 - 1453kcal 食塩 6.6g

	3月17日(日曜日)	3月18日(月曜日)	3月19日(火曜日)	3月20日(水曜日)	3月21日(木曜日)	3月22日(金曜日)	3月23日(土曜日)
朝	鶏雑炊 鮭と白菜の煮物 大根きんぴら みかん缶 ヤクルトカロリー-half	南瓜雑炊 高野豆腐のたらこ煮 きんぴらごぼう ぶどう缶 ヤクルトカロリー-half	豆乳雑炊 鶏肉と大根の煮物 三色豆 ヨーグルト	青菜雑炊 豚肉と小松菜の炒め煮 昆布豆 りんご缶 ヤクルトカロリー-half	中華風雑炊 海老と豆腐の旨煮 なすと車麩の煮物 ヨーグルト	鮭雑炊 五目炒り卵 ぜんまい煮物 洋ナシ缶 ヤクルトカロリー-half	ミルク雑炊 豚肉と白菜のコンソメ炒め かぼちゃの煮つけ ヨーグルト
昼	蟹あんかけチャーハン もやしの華風和え 豆乳スープ バナナ	米飯 鶏肉の塩揚げ出し きゅうりとわらびの和え物 味噌汁(麩・わかめ) 桃缶	3月の行事食 パンバイキング 	あさりと新キャベツの にゅうめん サケフライ マンゴー缶 ジョア 	ミラノ風ドリア ハムサラダ かぶのスープ アロエ缶 	米飯 ポークジンジャー 変わり冷や奴 味噌汁(にら玉) バナナ 	麻婆丼 春雨の炒め煮 豆乳スープ 洋ナシ缶 
おやつ	カップチーズケーキ	カフェオレミルク 半生かりんとうドーナツ黒糖	キウイゼリー 	抹茶オレ おはぎ	あずきミルクプリン 手作り	かぼちゃミルク寒天 手作り	誕生会ロールケーキ
夕	米飯 豚肉の味噌炒め かぶのそぼろ煮 吸物(とろろ昆布)	米飯 魚の黄身焼き ちくわと白菜の煮物 味噌汁(豆腐・えのき)	米飯 ふぎと牛肉の炒め物 もやしと油揚げの酢の物 味噌汁(たまご・水菜)	米飯 さわらの蒲焼き風 チンゲンサイなめ茸和え 味噌汁(白菜・揚げ)	米飯 鶏肉の田楽風 アスパラとパ-コソの炒め物 吸物(とろろ昆布)	カレーナイト ツナと野菜のカレー	米飯 鶏照り焼き 大豆みぞれあえ 群雲汁
栄養 分養	I補給 - 1479kcal 食塩 6.2g	I補給 - 1492kcal 食塩 5.7g	I補給 - 1501kcal 食塩 5.9g	I補給 - 1472kcal 食塩 6.3g	I補給 - 1442kcal 食塩 6.2g	I補給 - 1491kcal 食塩 6.6g	I補給 - 1481kcal 食塩 5.2g

都合により献立が変更する場合がございますがご了承ください(栄養課)