

令和8年3月22日～3月31日

医療法人社団 永進会 介護老人保健施設 ユーアイビラ

	3月22日(日曜日)	3月23日(月曜日)	3月24日(火曜日)	3月25日(水曜日)	3月26日(木曜日)	3月27日(金曜日)	3月28日(土曜日)	
朝	ロールパン トマトシチュー 和風大根サラダ ヨーグルト	ロールパン 冬瓜と海老のコンソメ煮 インゲンとツナのコンソメ炒め マンゴー缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 食べるコンソメスープ 海草サラダ ヨーグルト	ロールパン ツナポテトシチュー コーンソテー りんご缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン 海老のチャウダー カリフラワーのツナ缶和え ヨーグルト	ロールパン 食べるマカロニスープ キャベツとソーセージソテー 桃缶 ヤクルトカロリー-half	ロールパン クリームシチュー 切干大根のサラダ ヨーグルト	
昼	蟹あんかけチャーハン 豚肉と春キャベツのポン酢炒め 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	米飯 えびと山芋の落とし揚げ 蕪と焼き豚の炒め物 味噌汁(にら玉) みかん缶	五目にゆうめん みそつくね マンゴー缶 	穴子とろろ丼 いさみこうやの含め煮 味噌汁(小松菜・しめじ) きよみ 	<b>行事食 桜御膳</b> 		ハヤシライス アスパラサラダ キウイフルーツ  牛乳
おやつ	プリン	ぷるぷる豆乳もち(よもぎ) <b>手作り</b>	豆花(とうふあ) <b>手作り</b>	シュークリーム 	いちごのモスコビー <b>手作り</b>	練りきり	誕生会ロールケーキ	
夕	米飯 とり肉の西京焼き 大根のたらこ和え 白菜の中華スープ	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 ポークチャップ もやしと油揚げの酢の物 赤だし(豆腐・なめこ)	米飯 鮭の柚子マヨネーズ焼き 青梗菜とハムのソテー 味噌汁(白菜・揚げ)	米飯 鶏肉の田楽風 アスパラとベーコンの炒め物 吸物(とろろ昆布)	味噌雑炊 大豆ボール野菜あん マンゴー缶 漬物(たくあん)	米飯 鶏照り焼き ツナとポテトのコンソメソテー 群雲汁	
栄養 分養	エネルギー 1446kcal 食塩 7.0g	エネルギー 1461kcal 食塩 6.4g	エネルギー 1454kcal 食塩 7.4g	エネルギー 1459kcal 食塩 7.4g	エネルギー 1439kcal 食塩 6.1g	エネルギー 1474kcal 食塩 7.0g	エネルギー 1461kcal 食塩 5.2g	

	3月29日(日曜日)	3月30日(月曜日)	3月31日(火曜日)
朝	ロールパン 野菜のチャウダー アスパラベーコン炒め ヨーグルト	ロールパン チキンクリーム煮 かぼちゃサラダ みかん缶 ヤクルトカロリー-half	ブリオッシュミニ ミニチーズパン 里芋と豚肉のスープ煮 ブロッコリーのガーリックオイル和え ヨーグルト
昼	ねぎとろ丼 真薯のだしあんかけ 吸物(わかめ・麩) 洋ナシ缶 	米飯 豚ナス生姜炒め 変わり冷や奴 味噌汁(にら玉) マンゴー缶	<b>ご当地メニュー イタリアン(新潟県)</b> 温玉サラダ オニオンスープ アロエ缶
おやつ	スイートポテト <b>手作り</b>	ココアミルク おせんべい	キウイゼリー
夕	米飯 とんかつ チンゲン菜と海老の和え物 味噌汁(たまご・水菜)	<b>★カレーナイト★ ドライカレー</b> ソーセージとキャベツのサラダ パイナップル缶 	米飯 鮭の粕焼き ささみと胡瓜の中華和え 味噌汁(豆腐・えのき)
栄養 分養	エネルギー 1418kcal 食塩 6.7g	エネルギー 1497kcal 食塩 5.9g	エネルギー 1463kcal 食塩 6.8g

## 栄養メモ ～春の食材の栄養素～

春に旬を迎える食材は、寒暖差で疲れた体の調子を整える栄養素が豊富に含まれています。体の調子を整えて寒暖差に負けない身体作りを目指しましょう。

### アスパラガス

緑色のアスパラガスには疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれています。おすすめの調理方法は「蒸す」「炒める」「スープ」です。

献立使用日：3/26夕食、3/28昼食

### キウイフルーツ

キウイフルーツにはビタミンCとビタミンEが豊富で、疲労回復の効果があります。

献立使用日：3/28昼食

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(栄養部)