

《 3月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 3月 1日~2025年 3月 7日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	  	  			

	3月 1日 (土)	3月 2日 (日)	3月 3日 (月)	3月 4日 (火)	3月 5日 (水)	3月 6日 (木)	3月 7日 (金)
朝食	ごはん はくさいとふのみそ汁 あつやきたまご (さんしょく) こまつなおかか和え うめぼし ぎゅうにゅう	しょくパン ほうれん草とたまねぎのスープ フランクフルト シーザーサラダ ていしぼうにゅう	ごはん だいこんぱとあつあげのみそ汁 ささかま煮 ほうれん草わさびあ和え ふりかけ ぎゅうにゅう	ごはん もやしとふのみそ汁 ミニチキン (てりやき) キャベツ生姜和え やさいジュース	ごはん ちんげん菜とこうやとうふのみそ かに玉オムレツ はくさいめかぶ和え ぎゅうにゅう	仔ご'ホップ' & 仔ご'ジャムロール はくさいスープ スクランブルエッグ スパサラダ ていしぼうにゅう	ごはん ほうれんほうとあげのみそ汁 れんこんとひき肉のてりやき なのはなごま和え ぎゅうにゅう
昼食	ごはん とうふとなめこのみそ汁 ポークしょうが焼き ブロッコリーとエビの炒め	しおラーメン かいせんギョーザ もやし和え	ごはん とうふとニラのスープ ミートローフ ごぼうサラダ	ごはん さといもときぬさやのみそ汁 かれいパン粉焼き ふたすきやき風煮	ごはん とうふとこまつなのみそ汁 サーモンフライ&チキンゲット もやしとアスパラのサ	ごはん キャベツスープ チキンレモンペッパー焼き はるさめとぶた肉の炒め	パエリア たまごスープ かれいトマトソース ビーンズサラダ
夕食	チンカレー (ミルク+カツ) キャベツのマヨネーズサラダ フルーツポンチ	ごはん じゃが芋ときぬさやのみそ汁 チキンおろしぼんず アスパラかいせん炒め	ごもくちらしずし なのはなのすいもの あかうおしおこうじ焼き ちゅうかくらげ ミニケーキ ♪ お祝いミニデザート ♪	プルコギ風丼 だいこんとあげのみそ汁 きりぼしだいこんのいため煮 きゅうりしょうが和え	ポークハヤシ コールスローサラダ あわせるゼリー	ごはん だいこんぱとなめこのみそ汁 エビチリ きんぴらごぼう	ごはん とうふとこまつなのみそ汁 ポークねぎしおだれ シーだいこん煮
合計	エネルギー-2094kcal 蛋白質 75.7g 脂質 57.1g 炭水 302.1g 鉄 10.2mg 食塩 10.6g	エネルギー-2001kcal 蛋白質 85.5g 脂質 67.4g 炭水 244.2g 鉄 8.6mg 食塩 13.0g	エネルギー-2079kcal 蛋白質 80.0g 脂質 52.0g 炭水 307.3g 鉄 10.5mg 食塩 9.4g	エネルギー-2037kcal 蛋白質 81.8g 脂質 54.9g 炭水 283.1g 鉄 12.3mg 食塩 11.5g	エネルギー-2053kcal 蛋白質 64.0g 脂質 54.8g 炭水 311.9g 鉄 8.5mg 食塩 9.1g	エネルギー-2145kcal 蛋白質 72.0g 脂質 68.6g 炭水 296.7g 鉄 9.7mg 食塩 11.7g	エネルギー-2087kcal 蛋白質 88.4g 脂質 59.8g 炭水 277.9g 鉄 9.6mg 食塩 10.3g

《 3月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 3月 8日~2025年 3月14日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	    				

	3月 8日 (土)	3月 9日 (日)	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)
朝	ごはん	しょくパン	ごはん	ごはん	ごはん	ホワイトスティック/チョコ	ごはん
食	もやしとわかめのみそ汁	コンソメスープ	だいこんとだいこんばのみそ汁	とうふときぬさやのみそ汁	こまつなとあげのみそ汁	チンゲン菜スープ	キャベツとこうやとうふのみそ汁
	しらすなっとう	ミニハンバーグ	さつまあげ煮	ミニチキン (しょうゆ)	やまと煮缶	あらびきステーキ	さばしおこうじ焼き
	ささかま煮	マカロニサラダ	こまつなつがるづけ和え	キャベツ梅おかか和え	もやしごま和え	スパサラダ(ツナ)	ほうれん草とオクラのおかか和え
	ほうれんそうおひたし	ていしほうにゅう	たらこ	やさいジュース	ふりかけ	ていしほうにゅう	のりつくだに
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう
昼	ごはん	かきあげうどん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	さくらえびとしらすのごはん
食	チンゲン菜スープ	だいこんしそひじきサラダ	エビボールスープ	たまねぎとわかめのみそ汁	いものこ汁	とうふとだいこんはのみそ汁	まいたけのおすいもの
	ピーマンにくづめ	おぐらあんみつ	かれいこうそう焼き	ポークみそガーリック焼き	タンドリーふうぶり焼き	エビよせフライ&イカリング	まつかぜ焼き
	ペペロンチーノ風炒め		はるさめとアスパラのオyster炒め	ふきのにつけ	チンゲン菜しおこうじ和え	ぜんまい炒め煮	きんぴらごぼう
夕	ごはん	ちゅうかふうおこわ	シーフードカレー	ごはん	ごはん	タコライス風	ごはん
食	さつま芋としめじのみそ汁	はくさいとあつあげのみそ汁	マリネ	ちんげん菜とこうやとうふのみそ	たまごとみつばのみそ汁	もやしとワカメのスープ	にくだんごスープ
	チキンしちみ焼き	ほっけのしお焼き	ストロベリームース	さけのごましょうゆ焼き	とりしおから揚げ	カリフラワーかいせんサラダ	あかうおチリソース
	しおマーボーとうふ	にくじゃが煮		ぶた肉とはくさいの炒め	きりぼしだいこんワサビマヨ和え	ぎゅうにゅうゼリー	はるさめサラダ
合	1人あたり-2065kcal 蛋白質 80.0g	1人あたり-2009kcal 蛋白質 72.4g	1人あたり-2105kcal 蛋白質 80.1g	1人あたり-2036kcal 蛋白質 86.0g	1人あたり-2065kcal 蛋白質 90.9g	1人あたり-2058kcal 蛋白質 82.3g	1人あたり-1997kcal 蛋白質 81.4g
計	脂質 56.6g 炭水 289.2g	脂質 67.0g 炭水 259.0g	脂質 53.3g 炭水 310.0g	脂質 59.8g 炭水 269.2g	脂質 61.2g 炭水 272.3g	脂質 66.4g 炭水 272.1g	脂質 46.1g 炭水 295.0g
	鉄 11.5mg 食塩 10.7g	鉄 6.8mg 食塩 12.0g	鉄 9.2mg 食塩 10.9g	鉄 11.6mg 食塩 10.8g	鉄 10.4mg 食塩 9.0g	鉄 9.2mg 食塩 11.3g	鉄 10.0mg 食塩 10.6g

《 3月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 3月15日~2025年 3月21日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	3月15日 (土)	3月16日 (日)	3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)
朝	ごはん	しょくパン	ごはん	ごはん	ごはん	2色パン	ごはん
食	はくさいとしめじのみそ汁	オニオンスープ	キャベツとあげのみそ汁	はくさいとこうやとうふのみそ汁	もやしとあつあげのみそ汁	コンソメスープ	だいこんぱとこうやとうふのみそ
	オムレツ (ツナ)	あつぎりベーコン	ねぎなっとう	えだまめ入りあつやきたまご	いわしオレンジ煮	ミニチキン (レモンハーブ)	あかうおのしょうゆ焼き
	こまつないそ和え	マリネ	さけかん	なのはななめたけ和え	こまつなツナ和え	カリフラワー-マヨネーズ	こまつなごま和え
	ぎゅうにゅう	ていしほうにゅう	ほうれんそうのごま和え	やさいジュース	うめぼし	ていしほうにゅう	ぎゅうにゅう
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
昼	ごはん	ごもくしょうゆラーメン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	とうふとニラのみそ汁	かいせんギョーザ	だいこんぱとえのきのみそ汁	たまごとちんげん菜のみそ汁	さといもときぬさやのみそ汁	はくさいスープ	じゃが芋とあげのみそ汁
	とりにくしょうが焼き	あんにんどうふ	たらとうめり焼き	ポークしおこうじ焼き	とうふハンバーグ	さけのホワイトソース	にくやさい炒め
	カレー肉じゃが煮		さと芋とり肉のもの	ハニーポテト	すきこんぶ煮	ペペロンチーノ風炒め	きりぼしだいこんサラダ
夕	ごはん	ごはん	やきにく風井	ごはん	ごはん	ポークカレー	ごはん
食	たまごとみずなのスープ	さつま芋汁	もやしとふのみそ汁	とうふとなめこしょうゆ汁	きのこスープ	とうふサラダ	かに玉スープ
	さけバシル焼き	かれないヨーグルトみそ焼き	カニ風味サラダ	あじなんばん漬け	メンチカツ	フルーツヨーグルト	かれないピカタ
	チンゲン菜とぶた肉の炒め	ぶたしゃぶサラダ	しば漬け	アスパラと桜えびのサラダ	だいこんうめドレサラダ		にくだんごちゅうか煮
合	1食* -2058kcal 蛋白質 75.6g	1食* -2003kcal 蛋白質 84.8g	1食* -2016kcal 蛋白質 85.6g	1食* -2003kcal 蛋白質 77.1g	1食* -2099kcal 蛋白質 72.4g	1食* -2000kcal 蛋白質 81.5g	1食* -2075kcal 蛋白質 83.0g
計	脂質 72.8g 炭水 256.4g	脂質 64.8g 炭水 256.5g	脂質 42.1g 炭水 304.7g	脂質 54.9g 炭水 280.5g	脂質 53.3g 炭水 306.3g	脂質 52.2g 炭水 284.2g	脂質 59.6g 炭水 283.9g
	鉄 9.9mg 食塩 7.8g	鉄 6.7mg 食塩 12.5g	鉄 12.3mg 食塩 10.6g	鉄 10.4mg 食塩 9.4g	鉄 13.6mg 食塩 10.6g	鉄 10.1mg 食塩 10.7g	鉄 9.5mg 食塩 8.3g

《 3月献立表 》

[森幸園]
 <常食>
 (2025年 3月22日～2025年 3月28日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
					

	3月22日 (土)	3月23日 (日)	3月24日 (月)	3月25日 (火)	3月26日 (水)	3月27日 (木)	3月28日 (金)
朝	ごはん	しょくパン	ごはん	ごはん	ごはん	クリームパン	ごはん
食	ほうれん草とふのみそ汁	やさいスープ	こまつなとこうやとうふのみそ汁	はくさいとあげのみそ汁	チンゲン菜とえのきのみそ汁	ワカメスープ	たまねぎときぬさやのみそ汁
	さけかん	あじつきにくだんご	えびのせしゅうまい	れんこんとひき肉のてりやき	あつやきたまご	とうふハンバーグ	オクラなっとう
	キャベツめかぶ和え	マカロニサラダ	ほうれんそうおかか和え	なのはなごま和え	ほうれん草いそ和え	スパサラダ	にくしゅうまい
	ふりかけ	ていしぼうにゅう	ぎゅうにゅう	つぼ漬け	ぎゅうにゅう	ていしぼうにゅう	こまつなからし和え
	ぎゅうにゅう			やさいジュース			ぎゅうにゅう
昼	ごはん	やきそば	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
食	エビボールスープ	はくさいとりんごのサラダ	とうふとわかめのみそ汁	すいぎょうざスープ	にくだんごスープ	ほうれん草とベーコンスープ	たまごとみずなのスープ
	しろみさかなニル(卵料理)	あおりんごゼリー	さばしちみ焼き	とりからチリソース	さけこうそう焼き	クリームコックとイリング	かれいやさいソース
	アスパラとイカのサラダ		にくやさい炒め	もやしわふうサラダ	やさいサラダ	そばサラダ	だいこんサラダ
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごもくチャーハン	ごはん	ごはん
食	とうふときぬさやのみそ汁	ワンタンスープ	ポトフ	ニラたま汁	ザーサイスープ	だいこんぼとなめこのみそ汁	とうふとしいたけのみそ汁
	ポークしょうが焼き	チキンピザソース焼き	デミハンバーグ	かれいのさらさ焼き	チキンのてり焼き	ほっけしちみ焼き	ホーヨーグ'ルトマスタード'焼き
	だいこんととり肉のもの	ごぼうサラダ	はるさめサラダ	ツナじゃが煮	ちゅうかくらげ	さつま芋のもの	コールスローサラダ
合	エネルギー-2006kcal 蛋白質 85.8g	エネルギー-2001kcal 蛋白質 67.1g	エネルギー-2106kcal 蛋白質 75.6g	エネルギー-2020kcal 蛋白質 85.1g	エネルギー-1899kcal 蛋白質 80.8g	エネルギー-2016kcal 蛋白質 71.7g	エネルギー-2007kcal 蛋白質 76.9g
計	脂質 59.8g 炭水 264.2g	脂質 77.3g 炭水 247.2g	脂質 63.9g 炭水 290.1g	脂質 52.8g 炭水 279.1g	脂質 50.9g 炭水 264.6g	脂質 54.3g 炭水 291.2g	脂質 54.6g 炭水 287.3g
	鉄 7.8mg 食塩 7.9g	鉄 6.2mg 食塩 12.0g	鉄 9.8mg 食塩 10.4g	鉄 9.7mg 食塩 10.3g	鉄 9.6mg 食塩 9.5g	鉄 8.1mg 食塩 10.0g	鉄 9.3mg 食塩 8.5g

《 3月献立表 》

[森幸園]

<常食>

(2025年 3月29日～2025年 4月 4日)

施設長	支援課長	支援係長	庶務係長	庶務主任	栄養士
	  	  			

	3月29日 (土)	3月30日 (日)	3月31日 (月)	4月 1日 (火)	4月 2日 (水)	4月 3日 (木)	4月 4日 (金)
朝 食	ごはん だいこんばとあげのみそ汁 ほっけのしお焼き チンゲン菜なめ茸和え しば漬け ぎゅうにゅう	しょくパン クルトンスープ ハッシュドポテト マリネ ていしぼうにゅう	ごはん さと芋ときぬさやのみそ汁 あら挽きチキンナ だいこんうめしらす和え ぎゅうにゅう				
昼 食	ごはん さつま芋とほうれん草のみそ汁 けんめんたいマヨ焼 きりぼしだいこんサラダ	スパゲティミートソース アスパラガスサラダ やきプリン	ごはん たまごスープ チキンなんばん風 もやしサラダ				
夕 食	ポークカレー レタスとオレンジのサラダ キャラメルプリン	ごはん ワカメスープ ハンバーグクリームソース ビーンズサラダ	ごはん エビボールすいもの たらのこうそうやき はるさめとぶた肉の炒め				
合 計	エネルギー-2008kcal 蛋白質 68.8g 脂質 55.3g 炭水 291.3g 鉄 8.6mg 食塩 11.5g	エネルギー-2019kcal 蛋白質 78.7g 脂質 64.1g 炭水 266.6g 鉄 9.1mg 食塩 9.3g	エネルギー-2028kcal 蛋白質 83.9g 脂質 55.3g 炭水 281.4g 鉄 7.8mg 食塩 9.1g				