月　間　献　立　表

２０２１年　３　月

	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
赤飯 秋刀魚の生姜煮 牛肉と蓮根の金平 ポテトサラダ キャベツと大根葉の味噌汁 609 Ｋｃａｌ 2.3 ｇ オレンジゼリー 41 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ	ご飯 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と糸昆布の煮物 カリフラワーとツナのバジルドレサラダ 大根と玉葱の味噌汁 564 Ｋｃａｌ 2.6 ｇ 米粉ドッグミニ 104 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	菱形寿司 絹揚げとふきの煮物 茶碗蒸し フルーツ（白桃缶×黄桃缶） てまり麩とカイワレの清汁 561 Ｋｃａｌ 3.7 ｇ ひなあられ/甘酒 85 Ｋｃａｌ 0.2 ｇ	山菜きつねそば 大根と豚肉の味噌煮 キャベツのマヨサラダ ヨーグルト 561 Ｋｃａｌ 4.9 ｇ 薄皮まんじゅう 101 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ	ご飯 とんかつのおろしあんかけ 大豆と小海老の煮物 胡瓜の浅漬け 白菜と玉葱の味噌汁 578 Ｋｃａｌ 2.2 ｇ 手作りみるくまんじゅう 136 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ	ご飯 カレーライス 大根といんげんの香味サラダ フルーツ（マンゴー缶） 乳酸菌飲料 624 Ｋｃａｌ 2.8 ｇ 手作り桃ゼリー 47 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ
8	9	10	11	12	13
ご飯 ローストチキンのレモン風味 キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 里芋と玉葱の味噌汁 524 Ｋｃａｌ 1.9 ｇ 手作りキャラメルパウンドケーキ 148 Ｋｃａｌ 0.2 ｇ	ご飯 肉じゃが ひきないり（福島郷土料理） フルーツと色寒天 素麺の味噌汁 617 Ｋｃａｌ 3.0 ｇ 手作りメロンゼリー 40 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ	親子丼 筍と竹輪の炒り煮 キャベツとピーマンのりんごドレサラダ オクラと豆腐の味噌汁 495 Ｋｃａｌ 2.8 ｇ 手作り黒糖まんじゅう 128 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	ご飯 豚肉のオイスター炒め いか袱紗焼き 白菜と椎茸の和え物 小松菜ともやしの味噌汁 576 Ｋｃａｌ 2.6 ｇ 桜どら焼き 59 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	ちらし寿司 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんとさつま揚げの胡麻ドレサラダ 大根と大根葉の赤だし 528 Ｋｃａｌ 3.4 ｇ りんごタルト 117 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き　オーロラソース もやしとニラの炒め物 フルーツ（黄桃缶×バナナ） じゃが芋と白葱の味噌汁 601 Ｋｃａｌ 1.4 ｇ 抹茶しぐれ 95 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ
15	16	17	18	19	20
ゆかり御飯 海鮮お好み焼き 里芋と豚肉の煮物 フルーツ（洋梨缶） もやしとニラの味噌汁 568 Ｋｃａｌ 3.4 ｇ 手作り黒糖まんじゅう 128 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	麦御飯 鯖の味噌煮 蓮根と竹輪の炒め生酢 山芋とろろ 白菜とわかめの清汁 576 Ｋｃａｌ 2.1 ｇ バアムクーヘン 108 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	ご飯 鮭の塩焼き 金平牛蒡 フルーツ（白桃缶×黄桃缶） 薩摩汁（鹿児島県郷土料理） 495 Ｋｃａｌ 2.6 ｇ 手作りみるくまんじゅう 130 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	炒飯 鶏肉の唐揚げ 大根の和風サラダ 中華スープ 529 Ｋｃａｌ 2.2 ｇ クリームコンフェ 80 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ	ご飯 黄金かれいの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーとコーンのピーナッツドレサラダ もやしと白葱の味噌汁 507 Ｋｃａｌ 2.7 ｇ 手作り紅茶パウンドケーキ 170 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	特製味噌ラーメン 大根とツナの炒め物 胡瓜の胡麻酢和え ヨーグルト 465 Ｋｃａｌ 4.0 ｇ ババロアシュークリーム 110 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ
22　駅弁	23	24	25	26	27
なごり雪 鰆の西京焼き ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ（マンゴー缶） 花麩とわかめの清汁 531 Ｋｃａｌ 3.7 ｇ ぼたぼた焼き 63 Ｋｃａｌ 0.3 ｇ	ご飯 牛肉コロッケ・イカリングフライ うまい菜と薩摩揚げの煮浸し コールスローサラダ セロリのコンソメスープ 591 Ｋｃａｌ 2.8 ｇ 手作り酒まんじゅう 122 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	ご飯 チキンカレー カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ フルーツ（白桃缶） 乳酸菌飲料 558 Ｋｃａｌ 2.0 ｇ 手作りパウンドケーキ 171 Ｋｃａｌ 0.2 ｇ	ねぎとろ丼 鶏肉と筍の利休煮 南瓜のサラダ 青梗菜と椎茸の清汁 500 Ｋｃａｌ 3.0 ｇ 手作り抹茶プリン 77 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	ご飯 ハンバーグ　野菜ソース しろ菜と竹輪の炒め煮 ヨーグルト たまごの味噌汁 567 Ｋｃａｌ 3.0 ｇ ミニようかんロール 88 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	ご飯 鯖の南部焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌だれかけ 白菜と白葱の清汁 598 Ｋｃａｌ 2.3 ｇ 手作りスイートポテト 73 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ
29	30	31			
あんかけにゅうめん 金平牛蒡 ブロッコリーとさつま揚げの胡麻和え フルーツ（白桃缶×黄桃缶） 572 Ｋｃａｌ 5.1 ｇ 手作りきなこプリン 75 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	ご飯 鮭の照り焼き 胡瓜の酢の物 杏仁豆腐 南瓜の味噌汁 491 Ｋｃａｌ 1.8 ｇ ココアワッフル 81 Ｋｃａｌ 0.1 ｇ	牛そぼろとたまごの二色丼 キャベツとツナの炒め物 いちご 牛蒡となめこの味噌汁 525 Ｋｃａｌ 2.1 ｇ 手作り梅ゼリー 34 Ｋｃａｌ 0.0 ｇ	 3/3　桃の節句	 3/17～23　お彼岸	 3/20　春分の日

※　都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。
栄養成分表示（エネルギー・塩分）はおおよその数値になります。ご参考までに。

たちばな高齢者在宅サービスセンター
☎03-3617-8341

月　間　献　立　表

２０２１年　３　月

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
小豆粥 秋刀魚の生姜煮 牛肉と蓮根の金平 ポテトサラダ キャベツと大根葉の味噌汁 499 Ｋｃａｌ　2.3　ｇ オレンジゼリー 41 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	全粥 鶏肉の豆鼓蒸し 白菜と糸昆布の煮物 カリフラワーとツナのバジルドレサラダ 大根と玉葱の味噌汁 454 Ｋｃａｌ　2.6　ｇ 手作り梅ゼリー 34 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	全粥 絹揚げとふきの煮物 茶碗蒸し フルーツ（白桃缶×黄桃缶） てまり麩とカイワレの清汁 451 Ｋｃａｌ　3.7　ｇ 手作り水ようかん/甘酒 110 Ｋｃａｌ　0.2　ｇ	山菜きつねそば 大根と豚肉の味噌煮 キャベツのマヨサラダ ヨーグルト 451 Ｋｃａｌ　4.9　ｇ 手作りはちみつレモンゼリー 40 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	全粥 とんかつのおろしあんかけ 大豆と小海老の煮物 胡瓜の浅漬け 白菜と玉葱の味噌汁 468 Ｋｃａｌ　2.2　ｇ 手作りいちごゼリー 41 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	全粥 カレーライス 大根といんげんの香味サラダ フルーツ（マンゴー缶） 乳酸菌飲料 514 Ｋｃａｌ　2.8　ｇ 手作り桃ゼリー 47 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ
8	9	10	11	12	13
全粥 ローストチキンのレモン風味 キャベツと豚肉の炒め物 胡瓜の酢の物 里芋と玉葱の味噌汁 414 Ｋｃａｌ　1.9　ｇ 手作りチョコゼリー 43 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	全粥 肉じゃが ひきないり（福島郷土料理） フルーツと色寒天 素麺の味噌汁 507 Ｋｃａｌ　3.0　ｇ 手作りメロンゼリー 40 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	親子丼 筍と竹輪の炒り煮 キャベツとピーマンのりんごドレサラダ オクラと豆腐の味噌汁 385 Ｋｃａｌ　2.8　ｇ プリン 78 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	全粥 豚肉のオイスター炒め いか袱紗焼き 白菜と椎茸の和え物 小松菜ともやしの味噌汁 466 Ｋｃａｌ　2.6　ｇ 手作りぶどうゼリー 38 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	ちらし寿司 キャベツと豚肉の炒め物 いんげんとさつま揚げの胡麻ドレサラダ 大根と大根葉の赤だし 418 Ｋｃａｌ　3.4　ｇ 手作りきなこゼリー 78 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	全粥 白身魚の香草パン粉焼き　オーロラソース もやしとニラの炒め物 フルーツ（黄桃缶×バナナ） じゃが芋と白葱の味噌汁 491 Ｋｃａｌ　1.4　ｇ アセロラゼリー 45 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ
15	16	17	18	19	20
ゆかり粥 海鮮お好み焼き 里芋と豚肉の煮物 フルーツ（洋梨缶） もやしとニラの味噌汁 458 Ｋｃａｌ　3.4　ｇ 青りんごゼリー 35 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	麦粥 鯖の味噌煮 蓮根と竹輪の炒め生酢 山芋とろろ 白菜とわかめの清汁 466 Ｋｃａｌ　2.1　ｇ 手作りココアゼリー 70 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	全粥 鮭の塩焼き 金平牛蒡 フルーツ（白桃缶×黄桃缶） 薩摩汁（鹿児島県郷土料理） 385 Ｋｃａｌ　2.6　ｇ オレンジゼリー 41 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	中華粥 鶏肉の唐揚げ 大根の和風サラダ 中華スープ 419 Ｋｃａｌ　2.2　ｇ 手作りコーヒーゼリー 50 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	全粥 黄金かれいの生姜煮 白菜と豚肉の塩だしとろみ炒め ブロッコリーとコーンのピーナッツドレサラダ もやしと白葱の味噌汁 397 Ｋｃａｌ　2.7　ｇ 手作りミルクゼリー 45 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	特製味噌ラーメン 大根とツナの炒め物 胡瓜の胡麻酢和え ヨーグルト 355 Ｋｃａｌ　4.0　ｇ 手作りはちみつレモンゼリー 40 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ
22　駅弁	23	24	25	26	27
ちらし寿司 鰆の西京焼き ブロッコリーのピーナッツ和え フルーツ（マンゴー缶） 花麩とわかめの清汁 421 Ｋｃａｌ　3.7　ｇ 手作りいちごゼリー 41 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	全粥 牛肉コロッケ・イカリングフライ うまい菜と薩摩揚げの煮浸し コールスローサラダ セロリのコンソメスープ 481 Ｋｃａｌ　2.8　ｇ 手作りはちみつレモンゼリー 40 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	全粥 チキンカレー カリフラワーといんげんのバジルドレサラダ フルーツ（白桃缶） 乳酸菌飲料 448 Ｋｃａｌ　2.0　ｇ 手作りぶどうゼリー 38 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	ねぎとろ丼 鶏肉と筍の利休煮 南瓜のサラダ 青梗菜と椎茸の清汁 390 Ｋｃａｌ　3.0　ｇ 手作り抹茶プリン 77 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	全粥 ハンバーグ　野菜ソース しろ菜と竹輪の炒め煮 ヨーグルト たまごの味噌汁 457 Ｋｃａｌ　3.0　ｇ 手作りコーヒーゼリー 50 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	全粥 鯖の南部焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌だれかけ 白菜と白葱の清汁 488 Ｋｃａｌ　2.3　ｇ プリン 78 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ
29	30	31			
あんかけにゅうめん 金平牛蒡 ブロッコリーとさつま揚げの胡麻和え フルーツ（白桃缶×黄桃缶） 462 Ｋｃａｌ　5.1　ｇ 手作りきなこプリン 75 Ｋｃａｌ　0.1　ｇ	全粥 鮭の照り焼き 胡瓜の酢の物 杏仁豆腐 南瓜の味噌汁 381 Ｋｃａｌ　1.8　ｇ オレンジゼリー 41 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	牛そぼろとたまごの二色丼 キャベツとツナの炒め物 いちご 牛蒡となめこの味噌汁 415 Ｋｃａｌ　2.1　ｇ 手作り梅ゼリー 34 Ｋｃａｌ　0.0　ｇ	 3/3　桃の節句	 3/17～23　お彼岸	 3/20　春分の日

※　都合により、献立内容が一部変更になる場合がございます。
栄養成分表示（エネルギー・塩分）はおおよその数値になります。ご参考までに。

たちばな高齢者在宅サービスセンター
☎03-3617-8341