



3月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	1
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	鶏すき丼 厚揚げの生姜煮 	ごはん 味噌汁 ふくさ卵 茄子の揚げ煮 アスパラの和え物	★カレーの日★ 大豆キーマカレー コンソメスープ マセドアンサラダ 	ごはん 中華スープ よだれ鶏 ほうれん草のオムレツ煮 シルバーサラダ	★郷土料理～青森県～★ ごはん けの汁  十和田バラ焼き たらの子とえ すしこ風 	ごはん 味噌汁 豚肉の南部焼き かぼちゃの甘煮 小松菜のお浸し	赤飯 すまし汁 ぶりの西京焼き がんもの煮物 春菊のお浸し 
3時	★おやつバイキング★	杏仁豆腐	ヨーグルトババロア	★イクトス★ パインゼリー 	ぶどうフルーチェ 	さつまいもようかん 	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の有馬焼き ひじき煮付け マンゴー缶	ごはん すまし汁  豚肉の西京味噌焼 冬瓜のあんかけ マッシュ南瓜	ごはん 春雨スープ 厚揚げの麻婆炒め チンゲン菜の中華炒め りんご缶	ごはん 味噌汁 赤魚の煮付け 油揚げと野菜の塩炒め とろろ芋 	ごはん 味噌汁 めばるの甘酢炒め 里芋の白煮 冷奴	ごはん 中華スープ  海鮮八宝菜 蒸しシウマイ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麴焼き 根菜の炒め煮 のり佃煮
日計	エネルギー 1324kcal 蛋白質 54.4g 脂質 26.4g 食塩 5.5g	エネルギー 1538kcal 蛋白質 57.1g 脂質 52.1g 食塩 5.9g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 53.3g 脂質 50.4g 食塩 7.8g	エネルギー 1378kcal 蛋白質 53.8g 脂質 34.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 61.6g 脂質 53.4g 食塩 7.6g	エネルギー 1480kcal 蛋白質 54.5g 脂質 39.9g 食塩 7.6g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 55.8g 脂質 39.7g 食塩 7.8g
パン	エネルギー 1346kcal 蛋白質 55.7g 脂質 28.2g 食塩 6.0g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 57.9g 脂質 48.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1539kcal 蛋白質 49.4g 脂質 48.5g 食塩 9.3g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 55.2g 脂質 36.5g 食塩 7.3g	エネルギー 1690kcal 蛋白質 64.7g 脂質 65.4g 食塩 8.6g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 55.7g 脂質 42.1g 食塩 8.7g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 57.1g 脂質 41.5g 食塩 8.3g



3月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

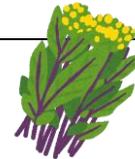
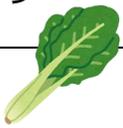
	日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
朝	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳	白菜の中華風粥 あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	野菜雑炊 スクランブルエッグ ポテトサラダ 牛乳	わかめ雑炊 つくね甘辛焼き ごぼうサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パンキボータージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ あんかけ五目卵焼き 菜の花の湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ スクランブルエッグ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン パンキボータージュ つくね甘辛焼き ごぼうサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳
昼	味噌煮込みうどん かぶの和風ポトフ 	★ひなまつり★ ちらし寿司 すまし汁 茶わん蒸し蟹あんかけ 菜の花の辛子和え 	ごはん 味噌汁 ますの香味焼き じゃが芋おかか炒め えんどうとハムのサラダ	バターチキンカレー コンソメスープ 彩りサラダ 白桃缶 	ごはん 味噌汁 ポテトコロケ レバーと野菜の煮物 春菊の和え物	あんかけチャーハン あんかけ(中華とろみスープ) 白菜とソーセージの旨煮 野菜ナムル 	ごはん 味噌汁 ハンバーグ茸あんかけ たけのこの土佐煮 小松菜のポン酢和え
3時	★おやつバイキング★	プリン 	水ようかん 	青りんごゼリー	チョコムース 	りんごフルーチェ	★イクトス★ いちごゼリー 
夕	ごはん 味噌汁 白身魚の照焼き 青菜の煮びたし さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 鶏肉のピリ辛炒め かぶのおかか煮 冷奴	ごはん 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 さつま芋レモン煮 洋梨缶	ごはん 味噌汁 さばの柚香焼き 大根と薩摩揚げのミニおでん のり佃煮	ごはん 味噌汁 チキンソテーおろしソース ピーマンの炒め物 ヨーグルト	ごはん すまし汁 豚肉と大根の煮物 茄子の味噌かけ とろろ芋	ごはん 味噌汁 カレイの唐揚げ ひじきの煮付け マッシュ南瓜
日計	エネルギー 1436kcal 蛋白質 55.7g 脂質 35.8g 食塩 8.0g	エネルギー 1376kcal 蛋白質 58.3g 脂質 35.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1516kcal 蛋白質 57.0g 脂質 39.6g 食塩 6.5g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 56.1g 脂質 41.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1479kcal 蛋白質 50.5g 脂質 39.5g 食塩 6.3g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 50.9g 脂質 48.5g 食塩 8.1g	エネルギー 1397kcal 蛋白質 49.0g 脂質 36.6g 食塩 6.9g
パン	エネルギー 1463kcal 蛋白質 57.1g 脂質 37.6g 食塩 8.5g	エネルギー 1366kcal 蛋白質 58.7g 脂質 39.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1508kcal 蛋白質 58.2g 脂質 41.4g 食塩 7.2g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 57.4g 脂質 43.2g 食塩 7.7g	エネルギー 1527kcal 蛋白質 53.3g 脂質 43.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1541kcal 蛋白質 53.4g 脂質 51.7g 食塩 9.0g	エネルギー 1423kcal 蛋白質 50.4g 脂質 38.4g 食塩 7.4g



3月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

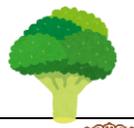
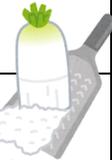
	日	月	火	水	木	金	土
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	かにかま雑炊 ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ 牛乳	白菜の雑炊 ミートボール(黒酢) モロヘイヤのお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ トマトオムレツ ふりかけ 牛乳	青菜としいたけの雑炊 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ 牛乳	卵雑炊 厚揚げの煮物 マカロニサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ チキンピカタ ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(黒酢) モロヘイヤのお浸し ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ トマトオムレツ ゼリー ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ 海老入り玉子蒸し パンプキンサラダ ジャム 牛乳	食パン パンプキンポタージュ 厚揚げの煮物 マカロニサラダ ジャム 牛乳	バターロール コンソメスープ チキンピカタ ゼリー ジャム 牛乳
昼	豚丼 けんちん煮 	ごはん 味噌汁 ぎせい豆腐 春雨とピーマンの炒め 菜の花のゆかり和え	ナポリタントマトソースかけ ツナと野菜のコンソメ煮 洋梨缶 	ごはん 味噌汁 カレーの煮付け 牛蒡の金平 ほうれん草のおかか和え	ごはん 味噌汁 豚肉の旨煮 ビーフソテー 菜の花の和え物 	ごはん 味噌汁 さばの胡麻だれ焼き 冬瓜と車麩の煮物 ほうれん草の海苔浸し	山菜おこわ 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 大豆昆布の煮物 いんげんの和え物 
3時	★おやつバイキング★	黒ごまプリン 	水ようかん(抹茶)	いちごババロア 	メロンフルーチェ	メロンゼリー 	芋ようかん
夕	ごはん 味噌汁 ぶりの焼き浸し 炊き合わせ とろろ芋	ごはん 味噌汁 グリルチキン 小松菜のソテー りんご缶	ごはん 味噌汁 さばのみりん焼き 茸のバター醤油 ヨーグルト	ごはん 中華スープ 鶏肉のオイスターソース炒め かぶの中華あんかけ マッシュ南瓜	ごはん すまし汁 赤魚の辛子味噌焼き 金平ピーマン 冷奴	ごはん 中華卵スープ 肉団子の酢豚 菜の花とツナの和え物 マンゴー缶	ごはん 味噌汁 ますの南蛮漬 里芋の煮物 のり佃煮
日計	エネルギー 1478kcal 蛋白質 59.6g 脂質 45.7g 食塩 5.7g	エネルギー 1459kcal 蛋白質 57.9g 脂質 44.5g 食塩 6.4g	エネルギー 1549kcal 蛋白質 59.3g 脂質 41.1g 食塩 6.0g	エネルギー 1365kcal 蛋白質 55.2g 脂質 32.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1529kcal 蛋白質 59.7g 脂質 48.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1632kcal 蛋白質 60.8g 脂質 51.0g 食塩 6.9g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 60.8g 脂質 34.9g 食塩 8.8g
パン	エネルギー 1507kcal 蛋白質 60.9g 脂質 47.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1501kcal 蛋白質 60.4g 脂質 48.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1602kcal 蛋白質 62.7g 脂質 44.9g 食塩 7.5g	エネルギー 1334kcal 蛋白質 54.7g 脂質 34.9g 食塩 6.7g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 62.4g 脂質 52.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1662kcal 蛋白質 61.6g 脂質 52.7g 食塩 7.8g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 60.2g 脂質 37.5g 食塩 9.0g



3月の献立表(常食)



ケアタウン成増

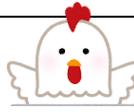
	日 16	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22
朝	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	わかめ雑炊 ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ 牛乳	青菜ときのご粥 ベーコンエッグ いんげんのごま和え 牛乳	ごはん コンソメスープ つくね甘辛焼き ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ 牛乳	かにかまの雑炊 チキンピカタ ポテトサラダ 牛乳	ごはん コンソメスープ シーフード卵焼き ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ほうれん草ベーコンソテー ごぼうサラダ ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ ベーコンエッグ いんげんのごま和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ つくね甘辛焼き ゼリー ジャム 牛乳	食パン パンポタージュ ミートボール(オニオンソース) マカロニサラダ ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ チキンピカタ ポテトサラダ ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ シーフード卵焼き ゼリー ジャム 牛乳
昼	ポークカレー キャベツとツナの旨煮 	ごはん 味噌汁 白身魚のタルタルソテー 里芋の田楽 春菊のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の葱塩ソース 蓮根の煮物 大根の山葵醤油和え 	●セレクトメニュー● ごはん 中華スープ A: 麻婆豆腐 B: 白身魚の香味蒸し 春雨煮 チンゲン菜の中華和え	★駅弁～新潟県 焼漬鮭ほぐし弁★ ごはん 銀鮭の焼き漬け きのこの炒り煮 おくらのお浸し 煮豆 漬物 	●セレクトメニュー● ごはん 味噌汁 A: 豚肉の山椒焼き B: 海老と豆腐のとろみ煮 ぜんまい煮 もやしの和え物	ごはん コンソメスープ たらの香草パン粉焼き ブロッコリーのクリーム煮 ひじきのサラダ 
3時	★おやつバイキング★	パインゼリー 	水ようかん	いちごフルーチェ	抹茶ババロア	レアチーズムース	★喫茶の日★ 
夕	ごはん 味噌汁 ほっけの漬け焼き かぶのうすくず煮 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚肉のおろしがけ ふきと筍の煮物 とろろ芋 	ごはん 味噌汁 ぶりの幽庵焼き もやしチャンプルー さつま芋きんとん	ごはん 味噌汁 豚肉の香味炒め ひじきの煮付け ヨーグルト 	ごはん 味噌汁 五目卵焼き 大根のかにあんかけ のり佃煮	ごはん コンソメスープ めばるのトマトソース ジャーマンポテト 洋風冷奴 	ごはん 味噌汁 鶏肉と厚揚げの焼肉風炒め 切干大根の煮物 さつま芋きんとん
日計	エネルギー 1484kcal 蛋白質 52.2g 脂質 42.7g 食塩 7.0g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 50.4g 脂質 42.1g 食塩 7.1g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 57.7g 脂質 41.8g 食塩 6.3g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 53.3g 脂質 46.0g 食塩 8.7g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 63.3g 脂質 50.3g 食塩 6.5g	エネルギー 1448kcal 蛋白質 56.6g 脂質 42.1g 食塩 5.8g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 56.3g 脂質 31.4g 食塩 5.5g
B				エネルギー 1458kcal 蛋白質 65.4g 脂質 38.1g 食塩 7.8g		エネルギー 1408kcal 蛋白質 57.2g 脂質 35.8g 食塩 6.8g	
パン	エネルギー 1510kcal 蛋白質 53.6g 脂質 44.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1467kcal 蛋白質 53.8g 脂質 45.9g 食塩 8.5g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 58.2g 脂質 46.3g 食塩 7.1g	エネルギー 1531kcal 蛋白質 54.6g 脂質 47.8g 食塩 9.2g	エネルギー 1581kcal 蛋白質 65.7g 脂質 53.5g 食塩 7.5g	エネルギー 1492kcal 蛋白質 59.1g 脂質 45.9g 食塩 7.2g	エネルギー 1390kcal 蛋白質 57.7g 脂質 33.2g 食塩 6.0g
B				エネルギー 1487kcal 蛋白質 66.7g 脂質 39.9g 食塩 8.3g		エネルギー 1452kcal 蛋白質 59.7g 脂質 39.6g 食塩 8.2g	



3月の献立表(常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ふりかけ 牛乳	キャベツの中華風粥 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し 牛乳	白菜とねぎの雑炊 オムレツ オクラの湯葉和え 牛乳	ごはん コンソメスープ グラタン ふりかけ 牛乳	野菜ときのこの雑炊 ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ 牛乳	卵雑炊 チキンピカタ 青梗菜のお浸し 牛乳	ごはん コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ふりかけ 牛乳
(パン)	食パン コンソメスープ 豚肉と青梗菜の炒め ゼリー ジャム 牛乳	黒糖ロール コーンポタージュ 若鶏のクリーム煮込み 小松菜と人参のお浸し ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ オムレツ オクラの湯葉和え ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ グラタン ゼリー ジャム 牛乳	食パン クリームポタージュ ミートボール(柚子おろし) タマゴサラダ ジャム 牛乳	食パン コーンポタージュ チキンピカタ 青梗菜のお浸し ジャム 牛乳	食パン コンソメスープ ほうれん草ベーコンソテー ゼリー ジャム 牛乳
昼	醤油野菜ラーメン 大根とじゃが芋の中華煮 	ごはん 味噌汁 さばの生姜酢浸し 昆布の煮物 いんげんのピーナッツ和え	★花見御膳★ 桜えびごはん 赤魚の粕漬け焼き 春の炊き合わせ 菜の花の辛子和え すまし汁	ソイキーマカレー 野菜スープ 野菜のコンソメ煮 	ごはん 味噌汁 ぶりの山椒焼き 厚揚げの含め煮 ぜんまいのナムル	ごはん すまし汁  豚肉のすき煮 さつま揚げの生姜炒め 白菜の和え物	★ご当地メニュー(香川)★ しっぽくそば 魚の三杯 こんにゃくの白和え りんご缶 
3時	★おやつバイキング★	抹茶水ようかん	ピーチムース	★イクトス★ マスカットゼリー 	水ようかん	バニラババロア	コーヒーゼリー 
夕	ごはん すまし汁 豚肉の甘辛煮 切り昆布の五目煮 白桃缶	ごはん 味噌汁  ほっけの塩焼き 茄子とピーマンの炒め煮 のり佃煮	ごはん コーンポタージュ 肉団子と野菜のポトフ 野菜のオープン焼き 洋風冷奴	ごはん 味噌汁 白身魚の菜種焼き ほうれん草の煮浸し マンゴー缶	ごはん すまし汁  鶏肉の香味ソース 大根の味噌かけ とろろ芋	ごはん 味噌汁 たらの磯辺焼き 冬瓜のおかか煮 黄桃缶	ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 竹輪と野菜の炒り煮 ヨーグルト
日計	エネルギー 1488kcal 蛋白質 59.0g 脂質 40.5g 食塩 7.4g	エネルギー 1430kcal 蛋白質 55.1g 脂質 44.7g 食塩 6.8g	エネルギー 1457kcal 蛋白質 59.9g 脂質 37.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1468kcal 蛋白質 54.2g 脂質 37.2g 食塩 8.0g	エネルギー 1484kcal 蛋白質 64.3g 脂質 45.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1446kcal 蛋白質 58.1g 脂質 39.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1470kcal 蛋白質 65.2g 脂質 33.2g 食塩 8.0g
パン	エネルギー 1510kcal 蛋白質 60.3g 脂質 42.3g 食塩 7.9g	エネルギー 1440kcal 蛋白質 55.8g 脂質 49.2g 食塩 7.6g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 63.3g 脂質 41.3g 食塩 9.9g	エネルギー 1515kcal 蛋白質 55.6g 脂質 41.0g 食塩 8.5g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 67.5g 脂質 49.0g 食塩 8.4g	エネルギー 1476kcal 蛋白質 59.3g 脂質 41.4g 食塩 8.0g	エネルギー 1496kcal 蛋白質 66.5g 脂質 35.0g 食塩 8.5g



3月の献立表 (常食)



ケアタウン成増

	日	月	火	水	木	金	土
	30	31					
朝	ごはん コンソメスープ スペイン風オムレツ ふりかけ 牛乳	青菜の雑炊 ベーコンエッグ 豆サラダ 牛乳					
(パン)	食パン コンソメスープ スペイン風オムレツ ゼリー ジャム 牛乳	バターロール パン粉キホータージュ ベーコンエッグ 豆サラダ ジャム 牛乳					
昼	衣笠井 根菜の煮物	ごはん  味噌汁 鶏肉の梅だれ 青菜のソテー もやしの辛子和え					
3時	★おやつバイキング★	メロンブルーチェ					
夕	ごはん  味噌汁 マスのマヨネーズ焼き 大根の煮物 冷奴	ごはん 味噌汁 さば利休焼き ふきの土佐煮  洋梨缶					
日計	エネルギー - 1453kcal 蛋白質 62.6g 脂質 45.8g 食塩 6.4g	エネルギー - 1458kcal 蛋白質 55.5g 脂質 49.7g 食塩 7.0g					
パン	エネルギー - 1480kcal 蛋白質 64.0g 脂質 47.6g 食塩 6.9g	エネルギー - 1448kcal 蛋白質 55.9g 脂質 53.7g 食塩 7.7g					