配食サービスにじの会献立表

連絡やお問い合わせは 06-6727-3082

			3月分				
A	火	水	木	金	土		
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日		
ごはん	散らし寿司	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
チキンカツ	赤魚の煮付け	豚と野菜の赤味噌炒め		きのこのクリームシチュー	青椒肉絲		
茄子のみそ炒め	豆腐の野菜あんかけ	煮物	カレーナポリタン	和風サラダ	南瓜とベーコンのチーズ焼		
ぎょうざ	春雨サラダ	ゴマネーズ和え			人参しりしり		
きのこのおろし煮	胡麻和え	お浸し	ポテトサラダ	お浸し	お浸し		
昆布の佃煮	漬物	漬物	トロピカル	お多福豆	漬物		
617kcal/塩分1.7g	532kcal/塩分2.7g	622kcal/塩分2.7g	601kcal/塩分1.8g	613kcal/塩分1.8g	537kcal/塩分1.8g		
			20110		20120		
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日		
ごはん	ごはん	炊込みピラフ	ごはん	ごはん	ごはん		
さばの塩焼き	豚肉と野菜のごまだれがけ		南瓜と豚のカレー風味煮	太刀魚の煮付け	すき焼き風		
茄子の煮浸し ピーマンきんびら	炊き合わせ 南瓜サラダ	春巻き スクランブルエッグ	豆腐の野菜あんかけ 餃子	茄子とピーマン味噌炒め きんぴられんこん	ほうれん草とベーコン炒め プレーンオムレツ		
小松菜和え	角瓜サフタ 白菜おかか煮		(X) インゲンの胡麻マヨ和え		ピーマンのじゃこ煮		
小松米和ス 漬物	日来わかか点 小付け	三色ごまあえ 小付け	清物	遺物	漬物		
546kcal/塩分2.2g	596kcal/塩分1.3g	630kcal/塩分2.4g	582kcal/塩分2.1g	596kcal/塩分2.0g	622kcal/塩分1.3g		
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	赤飯		
八宝菜	煮込みハンバーグ	さわらの付け焼き	肉団子の甘酢あん	赤魚の味噌煮	炊き合わせ		
チヂミ	マカロニサラダ	野菜煮物	焼きナス	麩の卵とじ	コールスローサラダ		
チンゲン菜のお浸し ゴマ和え	パプリカマリネ	ひじき煮	厚揚げの煮物	じゃがいものチーズ焼き きんびらピーマン	刻み昆布とつなの炒め物 なます		
漬物	れんこんの煮物 漬物	お浸し金時豆	胡瓜の和え物 漬け物	小付け	なまり トロピカル		
(貝彻) 610kcal/塩分2.0g	(具物) 647kcal/塩分1.4g	並時 5 73kcal/塩分1.4g	(貝り物) 665kcal/塩分1.4g	<u> </u>	<u> 584kcal/塩分2.0g</u>		
010KGa1/塩ガ2.0g	04/KGa1/塩ガ1.4g	373KGa1/ 塩ガ1. 4g	005KGa1/塩ガ1.4g	JOZKCAI/ 塩ガ1.0g	304KGa1/塩ガ2.0g		
3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日		
ごはん	ごはん	ごはん	まめごはん	ごはん	ごはん		
カレイ煮付け		海老の甘酢あんかけ		鯖の南蛮漬け	牛肉とごぼうの炒め物		
野菜のかき揚げ	炊き合わせ	煮物	春巻	野菜煮物	里芋の揚げ出し		
グリンピースの卵とじ	プレーンオムレツ	揚げだし茄子	白菜のお浸し	しろなの煮びたし	しゅうまい		
小松菜のお浸し	白和え	三色和え	インゲンの胡麻和え	ブロッコリー和え	お浸し		
金時豆	漬物	漬物	昆布の佃煮	おたふく豆	漬物		
576kcal/塩分1.5g	639kcal/塩分2.3g	581kcal/塩分2.2g	626kcal/塩分2.5g	623kcal/塩分1.4g	590kcal/塩分2.1g		
3月29日	3月30日	3月31日	配達スタッ	7 F.U			
ごはん	ごはん	ごはん		っぱり 「るお時間が交通事情等に。	より		
おでん	西京焼き	豆腐ハンバーグ	30分ほど普段より前後する場合がございますが				
春巻	高野豆腐の煮物	煮浸し	福祉会の配食としましてはご不在や応答のない 利用者様につきましては安否確認を行っております				
白菜のお浸し	揚げしゅうまい	南瓜のきんぴら	かが自分で	よしては女台唯能を行うて	のうより		

※都合により献立が変わる場合があります。ご容赦ください。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!

漬物

白菜のお浸し インゲン胡麻和え

607kcal/塩分2.5g



612kcal/塩分1.5g



漬物

604kcal/塩分2.3g

しめじの煮浸し



漬物

南瓜のきんびら 大学芋

高齢者の転倒予防運動



つきましては、配達予定時刻にご不在の場合は事前に ご連絡を頂けますようにお願い申し上げます。 何卒ご理解の上、ご協力賜りますように宜しくお願い 申し上げます。



※熱量、塩分は目安となっておりま

配食サービスにじの会献立表

連絡やお問い合わせは 06-6727-3082

A	火	水	木	金	土		
3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日		
梅とじゃこの混ぜご飯	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
炊き合わせ	焼うどん	さんまの竜田揚げ	おでん	白身魚の味噌付け焼き	オクラin竹輪の豚肉巻き		
野菜炒め	がんもの炊き合わせ	スクランブルエッグ	野菜のかき揚げ	ユーリンチー	野菜の炊き合わせ		
揚げしゅうまい	酢味噌和え	コールスローサラダ		信田巻き	胡麻ドレ和え		
甘酢和え	南瓜サラダ	薩摩芋のレモン煮	お浸し	じゃが芋の和え物	お浸し		
小付け	漬物	漬物	漬物	香の物	漬物		
613kcal/塩分2.2g	621kcal/塩分1.8g	665kcal/塩分1.7g	569kcal/塩分1.4g	611kcal/塩分1.9g	627kcal/塩分2.5g		
3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日		
<u> </u>					ごはん		
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
豆腐入り松風焼き		鶏の甘辛焼き	鰆の西京焼き	麻婆豆腐	鯖の竜田揚げ		
マカロニサラダ	野菜煮物	炊き合わせ	野菜煮物	ニラ卵の炒め	チャプチェ		
パプリカマリネ	ごぼうサラダ	お好み焼き	蓮根の辛味炒め	ぎょうざ	野菜の蒸しもの		
蓮根きんぴら	人参しりしり		カリフラワーのゆかり和え	173771 1 1 11110	もやしナムル		
小付け	漬物	漬物	金時豆	小付け	漬物		
597kcal/塩分1.7g	600kcal/塩分1.8g	598kcal/塩分1.9g	601kcal/塩分1.9g	632kcal/塩分2.2g	609kcal/塩分1.7g		
3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
鮭の塩焼き	焼きそば	鶏の照り焼き	鯖の梅おろし煮	シーフードカレー	太刀魚の塩焼き		
野菜炒め	煮物	豆腐のあんかけ	野菜の炊き合わせ	ごぼうサラダ	高野豆腐の卵とじ		
蒸し鶏の梅肉和え	酢味噌和え	人参しりしり	細切り大学芋	小松菜のお浸し	磯部揚げ		
浸し	えのきのお浸し	ほうれん草の和え物	お浸し	リンゴのコンポート	キャベツとわかめのお浸し		
のり佃煮	漬物	小付け	小付け	漬物	漬物		
617kcal/塩分2.1g	631cal/塩分2.2g	584kcal/塩分2.3g	576kcal/塩分1.7g	524kcal/塩分1.4g	611cal/塩分1.9g		
20220	3月23日	3月24日	3月25日	20240	20220		
3月22日				3月26日	3月27日		
夕焼けごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
豚肉と白菜の蒸し物			赤魚の塩焼き	豚肉の生姜焼き	鯖の照り焼き		
炊合せ	ロールキャベツ	カラフルピーマン炒め		野菜煮物	ソーメンチャンプル		
切り干し大根	野菜の蒸しもの	湯葉飛龍頭あんかけ	*******	お浸し	だしまき卵		
甘酢和え	人参マリネ	和え物	酢味噌和え	もずく酢	なすの生姜和え		
細切り昆布	漬物	漬物	漬物	漬物	お多福豆		
611kcal/塩分2.2g	598kcal/塩分1.4g	584kcal/塩分2.0g	607kcal/塩分2.9g	589kcal/塩分1.6g	561kcal/塩分1.9g		
3月29日	3月30日	3月31日	配達スタッフより 皆様へお届けするお時間が交通事情等により				
ごはん	ごはん	ちらし寿司		前後する場合がございます			
キーマカレー	チキンナゲット	鯖の塩焼き	福祉会の配食としましてはご不在や応答のない				
煮物	マカロニサラダ	煮物	利用者様につきま	しては安否確認を行ってお	ります		
サラダ	煮物	おかか和え	つきま! ナ/ナ ET	まる今味がにごてたの担合	(土事論) -		
エノキのお浸し	浸し	ポテトサラダ	つきましては、配達予定時刻にご不在の場合は事前に ご連絡を頂けますようにお願い申し上げます。				
小付け	小付け	煮豆		ご協力賜りますように宜しく			
599kcal/塩分2.1g	592kcal/塩分0.7g	607kcal/塩分2.2g	申し上げます。				
	эт	食的のお口の簡単体機					
※細合に 5.11計立が亦わて#	2ムポセロ士士 プロサノゼキハ	まず深牙吸! 鼻から吸って、口から吐き	- O	※執景 指公HE			

■ まちがいきおで「ひなまちち」がホースセーバセリナナ



