朝霧の園　2025年3月　献立だより

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付						1	2
朝	3月3日(月)昼食 ひな祭り 		3月14日(金)昼食 衣笠丼＜京都府郷土料理＞ 			ごはん 磯巻き卵 キャベツとかまぼこの白ごま和え 味噌汁(チンゲン菜・玉ねぎ)	こしあんぱん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え カルシウムミルク
水分						牛乳	野菜ジュース
昼						ごはん あじの照り焼き ひじきと豚肉の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・大根葉)	ごはん 豚かつのおろしあんかけ 茎わかめと絹揚げの炒め煮 味噌汁(しいたけ・人参) ちりめん山椒
夕	ひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日です。ひな人形に飾られている菱餅は、繁殖力が強い菱にあやかり、子孫繁栄の願いが込められているそうです。ひな祭りでは菱形寿司が登場します。ぜひお楽しみに。		衣笠丼(きぬがさどん)とは、油揚げとねぎを卵でとじたシンプルな丼で、その名は金閣寺の近くにある衣笠山に由来しています。見た目が雪景色の衣笠山似ていることからこの名が付いたそうです。風味が優しく口当たりの良い衣笠丼をぜひご賞味下さい。			ごはん 鶏じゃが 金平ごぼう 味噌汁(白菜・ちくわ) ミルク寒天のﾏﾝｺﾞｰｿｰｽかけ	ごはん 白身魚の煮付け キャベツと豚肉の炒め物 ブロッコリーのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味
計						エネ： 1554kcal 蛋白： 62.4g 脂質： 38.1g 食塩： 6.58g	エネ： 1531kcal 蛋白： 68.2g 脂質： 43.0g 食塩： 6.59g

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 大根とパプリカの塩麹ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	ごはん 洋風だし巻き卵 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと油揚げのﾋﾟｰﾅﾂ和え 味噌汁(ごぼう・人参)	食パン・ジャム 照り焼き風肉団子 アスパラの大葉ドレサラダ 特製ココア	ごはん 白身魚揚げの煮物 いんげんとｺｰﾝの麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん プレーンオムレツ(ｸﾘｰﾑｿｰｽ) 白菜となめこの和え物 味噌汁(もやし・人参)	ごはん 筑前煮 スパゲティサラダ のり佃煮 味噌汁(チンゲン菜・白ねぎ)	ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(里芋・玉ねぎ)
水分	甘酒	麦芽豆乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース
昼	菱形寿司 筍と豚肉の炒り煮 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(パイン缶・黄桃缶)	野菜かき揚げそば 昆布大豆煮 コールスローサラダ	ごはん 鶏肉のねぎ焼き キャベツと豚肉の炒め物 うまい菜と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・玉ねぎ) 白味噌仕立て	ごはん ポークチャップ やっこ(醤油) もやしとちりめんの和え物 味噌汁(白菜・大根葉) いりこ風味	ごはん ホキの揚げ浸し 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 さつまいものサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	ごはん 白身魚の生姜煮 大根と豚肉の炒め物 玉子どうふ 味噌汁(白菜・平天) 白味噌仕立て	キーマカレー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾂﾅの香味ドレ和え 白桃缶のピーチジュレ
夕	ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) ほうれん草とツナのソテー ポテトサラダ さくら漬け	ごはん 豚肉のプルコギ いかふくさ焼き チンゲン菜とえのきの塩ポン和え 味噌汁(大根・白ねぎ)	ごはん さわらの魚田(田楽味噌) れんこんと油揚げの煮物 かきたま汁 マンゴー缶	ごはん おでん しろなと鶏肉の炒め物 かつおねり梅	ごはん 鶏肉のくわ焼き じゃがいもと豚肉の煮物 菜の花の香味和え 味噌汁(とろろ昆布) 麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の塩ダレ炒め かにシューマイ 胡瓜とかまぼこの甘酢和え 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん シロガネダラの煮付け キャベツのじゃこ炒め 大根と人参の生酢 豚汁(豚肉・白ねぎ・しいたけ)
計	エネ： 1543kcal 蛋白： 52.0g 脂質： 45.9g 食塩： 6.52g	エネ： 1554kcal 蛋白： 57.1g 脂質： 49.6g 食塩： 7.44g	エネ： 1514kcal 蛋白： 58.8g 脂質： 42.5g 食塩： 5.82g	エネ： 1545kcal 蛋白： 62.0g 脂質： 47.3g 食塩： 6.64g	エネ： 1541kcal 蛋白： 62.7g 脂質： 34.9g 食塩： 6.6g	エネ： 1678kcal 蛋白： 68.5g 脂質： 53.4g 食塩： 7.47g	エネ： 1449kcal 蛋白： 56.1g 脂質： 32.9g 食塩： 5.85g

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 鶏肉のグリル 白菜の麦味噌和え 味噌汁(あさり・わかめ)	ごはん かに玉 カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(里芋・もやし)	テーブルロール ポテトミンチ巻き ほうれん草とベーコンのスープ カルシウムヨーグルト	ごはん スクランブルエッグ(ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ) キャベツとしめじの豆乳和え 味噌汁(白ねぎ・人参)	ごはん チキンピカタ 白菜とアスパラのピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・しろな)	ごはん 大豆ﾐｰﾄﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ) 味噌汁(じゃがいも・もやし) ヨーグルト	コッペパンキャラメル だし巻き卵 白菜と油揚げの麹ナムル和え 特製ぶどうジュース
水分	牛乳	豆乳バナナ		牛乳	飲むヨーグルト		野菜ジュース
昼	ごはん 赤魚の柚庵焼き 絹揚げとｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽのそぼろ煮 ほうれん草とかまぼこのごまﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(キャベツ・しめじ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ｿｰｽ) 大根と豚肉の煮物 味噌汁(油揚げ・白ねぎ) いりこ風味 ヨーグルト	ごはん 豚肉のオイスター炒め えびつみれの煮物 チンゲン菜と油揚げのわさび和え 味噌汁(えのき・大根葉)	ごはん ホッケの塩麹焼き もやしと焼き豚の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(豆腐)	衣笠丼[京都府郷土料理] れんこんと豚肉の炒り煮 大根と平天の香味ドレサラダ 味噌汁(おくら・おつゆ麩) ★いちごミルクプリン	お好み焼き(豚肉) 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(ｵﾆｵﾝｿｰｽ) 山芋のそぼろ煮 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(しいたけ・わかめ) いりこ風味
夕	ごはん 豚肉の山椒煮 卵ふくさ焼き 味噌汁(しろな・人参) 白味噌仕立て マンゴー缶	ごはん さばの味噌煮 れんこんの炒め生酢 とろろ(とろろのタレ) すまし汁(菜の花・かまぼこ)	ごはん 擬製豆腐 金平ごぼう ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(大根・しいたけ) 杏仁豆腐(あんずソース)	ごはん 牛肉の和風炒め たこふくさ焼き ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・大根葉) いりこ風味	ごはん 銀ひらすの煮付け キャベツと豚肉のソテー 味噌汁(あさり・油揚げ)白味噌仕立て 昆布佃煮	ごはん 鶏肉の香味焼き やっこ(ねぎ味噌ダレ) もやしの土佐酢和え すまし汁(キャベツ・大根葉)
計	エネ： 1555kcal 蛋白： 72.9g 脂質： 42.3g 食塩： 6.29g	エネ： 1569kcal 蛋白： 64.0g 脂質： 45.9g 食塩： 5.50g	エネ： 1471kcal 蛋白： 50.6g 脂質： 49.5g 食塩： 7.77g	エネ： 1564kcal 蛋白： 63.5g 脂質： 45.7g 食塩： 5.69g	エネ： 1743kcal 蛋白： 61.1g 脂質： 51.4g 食塩： 7.06g	エネ： 1476kcal 蛋白： 66.6g 脂質： 48.1g 食塩： 7.88g	エネ： 1476kcal 蛋白： 61.9g 脂質： 44.7g 食塩： 5.42g

日付	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) 大根とアスパラの塩ごま和え 味噌汁(小松菜・絹揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜とコーンのおからサラダ 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	食パン・ジャム ハムチーズピカタ しろなの麦味噌和え カルシウムミルク	ごはん 野菜ミンチ巻き ブロッコリーの和え物 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん えびそぼろ入りだし巻き卵 白菜となめこの豆乳和え 味噌汁(小松菜・白ねぎ)	ごはん 絹揚げのそぼろ煮 ｷｬﾍﾞﾂと平天の大葉ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 金時豆煮 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	ごはん プレーンオムレツ(ｺﾝｿﾒｿｰｽ) 大根と大根葉の和え物 味噌汁(ほうれん草・白ねぎ)
水分	牛乳	麦芽豆乳	野菜ジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース
昼	ごはん 回鍋肉 一口がんもの煮物 味噌汁(しめじ・えのき) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん 豚肉の生姜煮 大根と鶏肉の炒め物 もずく酢 味噌汁(あさり・しいたけ)	大豆のチキンカレー キャベツとツナのソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え	ねぎとろ丼 高野豆腐のそぼろ煮 コールスローサラダ 味噌汁(チンゲン菜・人参)	ごはん ハンバーグ(ステーキソース) 卯の花 いんげんとちくわのﾊﾞｼﾞﾙﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(もずく・巻麩)	ごはん さばの塩焼き じゃがいもと豚肉の煮物 胡瓜の昆布和え 赤だし(あさり・えのき)	ごはん 豚肉の野菜炒め カニつみれの煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝの白ごま和え 味噌汁(かぼちゃ)
夕	ごはん あじの照り煮 白菜と鶏肉の塩だしとろみ炒め マカロニサラダ 味噌かきたま汁 白味噌仕立て	ごはん 牛肉コロッケ(濃厚ソース) ﾍﾞｰｺﾝと枝豆の塩ﾊﾞﾀｰｿﾃｰ ブロッコリーの洋風お浸し 味噌汁(ほうれん草・もやし)	ごはん ホキのソテー(和風ﾊﾞﾀｰｿｰｽ) 豚肉と絹揚げの煮物 もやしと平天の胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(里芋・白ねぎ)	ごはん 豚大根 いかふくさ焼き 味噌汁(とろろ昆布) いりこ風味 洋なし缶のはちみつジュレ	ごはん 白身魚の生姜煮 もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て きざみ高菜	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 しろなとツナのソテー かぼちゃのサラダ 味噌汁(白菜・もやし)	ごはん いわしの山椒煮 れんこんと油揚げの炒め生酢 スパゲティサラダ 味噌汁(しいたけ・わかめ)
計	エネ： 1605kcal 蛋白： 63.3g 脂質： 51.3g 食塩： 5.49g	エネ： 1602kcal 蛋白： 55.5g 脂質： 47.4g 食塩： 7.20g	エネ： 1482kcal 蛋白： 65.2g 脂質： 44.5g 食塩： 6.68g	エネ： 1543kcal 蛋白： 62.9g 脂質： 43.3g 食塩： 7.96g	エネ： 1567kcal 蛋白： 62.6g 脂質： 40.0g 食塩： 6.90g	エネ： 1685kcal 蛋白： 69.1g 脂質： 56.7g 食塩： 7.02g	エネ： 1528kcal 蛋白： 53.6g 脂質： 42.7g 食塩： 6.82g

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(油揚げ・人参) カルシウムヨーグルト	ごはん 5品目具材の玉子焼き 大根と平天のﾊﾞﾝﾊﾞﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(絹揚げ・ごぼう)	食パン・ジャム もやしとベーコンのソテー じゃがいもと鶏肉のカレースープ ヨーグルト	ごはん 擬製豆腐 ブロッコリーと平天の麹ﾅﾑﾙ和え 味噌汁(里芋・キャベツ)	ごはん ミートオムレツ 白菜と油揚げの麦味噌和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん いかつみれ(コンソメ) キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)
水分		麦芽コーヒー		牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース
昼	鶏そぼろと卵の二色丼 高野豆腐としいたけのサイコロ煮 ｷｬﾍﾞﾂとちくわのﾋﾟｰﾅﾂﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	ごはん さわらの西京焼き 大豆と鶏肉の煮物 菜の花となめこの和え物 すまし汁(おくら・花麩)	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ ひじきと油揚げの煮物 キャベツといんげんのピリ辛和え 中華スープ(ザーサイ・かまぼこ)	稲荷寿司 あんかけにゅうめん ごぼうと豚肉の炒り煮 さつまいもとオレンジのサラダ	ごはん 豚肉の山椒煮 大根といかの炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝのﾚﾓﾝﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁(白ねぎ・しめじ)	ゆかり御飯 赤魚の照り煮 キャベツと鶏肉の炒め物 味噌汁(しろな・あさり) 白味噌仕立て みかん缶	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とツナの炒め物 大根の和え物 味噌汁(豆腐)いりこ風味
夕	ごはん かれいのグリル(ｵｰﾛﾗｿｰｽ) ふかしじゃがいも(ベーコン) もやしのりんごドレサラダ 味噌汁(白菜・しろな)麦白味噌仕立て	ごはん 豚肉の生姜炒め やっこ(醤油) 胡瓜の酢の物 味噌汁(キャベツ・小松菜)いりこ風味	ごはん 合鴨スモークスライス かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て	ごはん 白身魚の味噌煮 しろなと鶏肉の炒め物 手作り味付きごま豆腐 すまし汁(白菜・筍)	ごはん 鶏肉のマスタード焼き 里芋と豚肉の煮物 味噌汁(ちくわ・わかめ) フルーツ(洋なし缶・黄桃缶)	ごはん 八宝菜 えびシューマイ ほうれん草の和え物 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 焼きさばの南蛮漬け 白菜と豚肉の煮物 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(もやし・大根葉)
計	エネ： 1565kcal 蛋白： 67.3g 脂質： 45.5g 食塩： 7.25g	エネ： 1548kcal 蛋白： 66.6g 脂質： 43.5g 食塩： 6.10g	エネ： 1488kcal 蛋白： 50.0g 脂質： 51.2g 食塩： 7.68g	エネ： 1529kcal 蛋白： 57.4g 脂質： 42.1g 食塩： 8.09g	エネ： 1567kcal 蛋白： 60.8g 脂質： 38.7g 食塩： 6.12g	エネ： 1535kcal 蛋白： 62.5g 脂質： 44.2g 食塩： 6.90g	エネ： 1504kcal 蛋白： 63.9g 脂質： 41.6g 食塩： 6.71g

日付	31
朝	ごはん ほうれん草オムレツ もやしとアスパラの塩ごま和え 味噌汁(白菜・油揚げ)
水分	牛乳
昼	ごはん ｼﾛｶﾞﾈﾀﾞﾗのｿﾃｰ(ﾚﾓﾝﾀﾙﾀﾙｿｰｽ) 筍と豚肉の炒り煮 うまい菜とえのきの豆乳和え 味噌汁(ごぼう・白ねぎ)
夕	ごはん ハンバーグ(和風ソース) 切干大根とちりめんの煮物 ｶﾘﾌﾗﾜｰとｺｰﾝの香味ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ コンソメスープ(ｾﾛﾘ・ﾍﾞｰｺﾝ)
計	エネ： 1562kcal 蛋白： 62.2g 脂質： 49.0g 食塩： 6.95g

＜＜ 献立表の見方 ＞＞

（朝食）パン献立となります。

（昼食）麺類の献立となります。

変わりご飯の日です。炊飯はユニットでお願いします。

変わりご飯の日です。**ご飯・お粥の炊飯は厨房で行います。**盛り付けはユニットでお願いします。

※グループホームは朝食の水分はつきません！！