2021年3月　予定献立表

今月のおすすめアイテム　　～鶏ささみ～

ささみは、鶏肉のなかでもっとも高たんぱく低脂質の食材です。
高齢者の方には少しパサついて食べにくさもありますが、肉質はやわらかく癖がなく淡泊な味なので
あえ物やサラダ、揚げ物にしたり色々な料理で楽しめます。

献立の中からおすすめのレシピを紹介します。

[ささみ梅しそ揚げ]

材料：

鶏ささみ１本(生姜１ｇ、酒小さじ1/2、塩ひとつまみで下味をつける)
梅びしお５ｇ　しその葉１枚　てんぷら粉、水

作り方のポイント：

・酒と生姜で下味をつけることで臭みが消え軟らかくなります。
・ささみは筋をとって開き、しそと梅びしおをはさんで、てんぷらにします。
（170～180℃で２分程度）
・梅の酸味とてんぷら衣で揚げることでさっぱりとした味わいになります。
・食べる時は、薄めのそぎ切りにすると食べやすくなります。

ササミの大葉と梅ぐるぐるフライ by クック Z2WBD5☆【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが347万品
(cookpad.com)

週間献立一覧表

食種名：01常食　　2021年2月28日　～　2021年3月6日

	28日（日）	1日（月）	2日（火）	3日（水）	4日（木）	5日（金）	6日（土）
朝	御飯 肉詰めいなり きなこ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 さつま揚げ煮物 ふりかけ 味噌汁	御飯 温泉卵 冬瓜そぼろ煮 Caふりかけ 味噌汁	御飯 豆腐かにあんかけ 生姜和え ゆずみそ 味噌汁	御飯 納豆 人参金平 ふりかけ 味噌汁	御飯 はんぺんの旨煮 磯和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 しらす炒り卵 煮浸し うめびしお 味噌汁
昼	御飯 ホキ南蛮漬け ふろふき大根 ツナ和え すまし汁 おやつ：牛乳 ウエハース	ドライカレー 目玉焼き フルーツヨーグルト 野菜スープ おやつ：ビスケット	御飯 さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 なめたけ和え 味噌汁 おやつ：プリン	ちらし寿司 炊き合わせ 卵豆腐 すまし汁 おやつ：桜どら焼き 甘酒 	御飯 鶏肉甘酢炒め さつま芋の甘煮 浅漬け 味噌汁 おやつ：ﾋﾞﾀﾐﾝｼﾞｭｰｽ 煎餅	御飯 鰆みりん漬け焼き 竹輪の炒り煮 しその実和え 味噌汁 おやつ：かっぱえびせん	タン麺 ぎょうざ フルーツポンチ おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 擬製豆腐 ナムル 味噌汁	御飯 赤魚当座煮 青菜えび炒め 味噌汁 	御飯 豚肉のくわ焼き からし和え 味噌汁	御飯 肉団子クリーム煮 花野菜サラダ コンソメスープ	御飯 ぶり大根 白和え 味噌汁	わかめ御飯 豆腐そぼろあん ポテトサラダ 味噌汁	御飯 カレイねぎみそ焼き 筑前煮 すまし汁
	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 58.5 g 脂　質 37.1 g 炭水化物 269.9 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1604 kcal たんぱく質 62.5 g 脂　質 40.9 g 炭水化物 225.7 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 61.2 g 脂　質 46.2 g 炭水化物 216.2 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 57.7 g 脂　質 34.6 g 炭水化物 269.0 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1613 kcal たんぱく質 61.0 g 脂　質 39.6 g 炭水化物 249.8 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 54.5 g 脂　質 38.0 g 炭水化物 226.8 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1526 kcal たんぱく質 66.4 g 脂　質 33.9 g 炭水化物 237.5 g 食塩相当量 8.0 g

週間献立一覧表

食種名：01常食　　2021年3月7日　～　2021年3月13日

	7日（日）	8日（月）	9日（火）	10日（水）	11日（木）	12日（金）	13日（土）
朝	御飯 豆腐えびあんかけ 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 いわしつみれ煮 のり佃煮 味噌汁	御飯 野菜炒め ごま和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 生揚げの卵とじ 青しそ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 ちくわ煮物 たいみそ 味噌汁	御飯 じゃがいもツナ煮 なめたけ和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 にら卵 しらすおろし ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 豚肉スタミナ焼き ぜんまい炒め煮 かに和え 味噌汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 さば酢醤油焼き ひじきれんこん わさび和え 味噌汁 おやつ：ﾋﾞﾀﾐﾝｼﾞｭｰｽ 饅頭	えびピラフ ロールキャベツ かぼちゃサラダ コーンスープ おやつ：ﾋﾟｰﾅｯﾂﾊﾟﾝ	御飯 ﾁｰｽﾞはんぺんフライ 刻み昆布炒め煮 柚香和え 味噌汁 おやつ：ゼリー 	御飯 さわら生姜焼き なすの田舎煮 お浸し 味噌汁 おやつ：ﾖｰｸﾞﾙﾄ	親子丼 ふき炒め煮 浅漬け 味噌汁 おやつ：ﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ	たぬきうどん かぼちゃそぼろ煮 フルーツ（キウイ） おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 かれいの揚げ煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁	御飯 かんぴょう卵とじ 酢の物 味噌汁	御飯 あじ香味焼き きんぴらごぼう 味噌汁	御飯 チンジャオロース 春雨中華サラダ 味噌汁	梅しらす御飯 豆腐田楽 蓮根ひき肉炒め すまし汁	御飯 白身魚ﾑﾆｴﾙ　ﾄﾏﾄｿｰｽ マカロニサラダ ほうれん草スープ	御飯 肉団子甘辛煮 ごま酢和え 味噌汁
	エネルギー　1501 kcal たんぱく質　63.3 g 脂　質　38.3 g 炭水化物　225.4 g 食塩相当量　7.9 g	エネルギー　1552 kcal たんぱく質　62.5 g 脂　質　40.8 g 炭水化物　230.9 g 食塩相当量　8.2 g	エネルギー　1559 kcal たんぱく質　49.4 g 脂　質　43.2 g 炭水化物　235.8 g 食塩相当量　8.0 g	エネルギー　1523 kcal たんぱく質　50.4 g 脂　質　40.1 g 炭水化物　230.7 g 食塩相当量　8.1 g	エネルギー　1551 kcal たんぱく質　61.0 g 脂　質　36.9 g 炭水化物　233.3 g 食塩相当量　8.0 g	エネルギー　1602 kcal たんぱく質　57.6 g 脂　質　36.7 g 炭水化物　252.0 g 食塩相当量　8.0 g	エネルギー　1552 kcal たんぱく質　47.2 g 脂　質　41.5 g 炭水化物　240.5 g 食塩相当量　8.1 g

週間献立一覧表

食種名：01常食　　2021年3月14日　～　2021年3月20日

	14日（日）	15日（月）	16日（火）	17日（水）	18日（木）	19日（金）	20日（土）
朝	御飯 竹輪の炒り煮 ポン酢和え のり佃煮 味噌汁	御飯 がんも煮 錦糸和え ふりかけ 味噌汁	御飯 青のり炒り卵 もやし肉炒め Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 冬瓜のえびそぼろ ゆずみそ 味噌汁	御飯 厚揚げの煮物 きなこ和え ふりかけ 味噌汁	御飯 厚焼き卵 さつま揚げの炒り煮 Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 はんぺんの旨煮 うめびしお 味噌汁
昼	御飯 さば味噌煮 大根ひき肉炒め煮 しその実和え すまし汁 おやつ：ﾄﾞﾘﾝｸｾﾚｸﾄ ウエハース	ゆかり御飯 鶏肉塩麹焼き 炊き合わせ 甘酢和え 味噌汁 おやつ：ﾚｰｽﾞﾝ蒸しﾊﾟﾝ	御飯 赤魚磯香焼き 切干大根の炒め煮 おかか和え 味噌汁 おやつ：煎餅	御飯 豚肉朝鮮焼き 卵の花 磯和え 味噌汁 おやつ：甘食	三色丼 ひじき炒め煮 浅漬け 味噌汁 おやつ：抹茶プリン	御飯 さんま塩焼き 里芋そぼろ煮 漬物 豚汁 おやつ：ﾋﾞﾀﾐﾝｼﾞｭｰｽ 黒棒	御飯 鰆西京味噌焼き 千切り炒め 生姜和え すまし汁 おやつ：牡丹餅
夕	御飯 豚玉炒め からし和え 味噌汁	御飯 ぶり漬け焼き わかめの炒め煮 味噌汁	菜飯 豆腐の五目煮 さつま芋サラダ 味噌汁	御飯 千草焼き 蓮根のきんぴら 味噌汁	御飯 カレイ梅煮 春雨炒めもの 味噌汁	御飯 家常豆腐 ザーサイ和え 味噌汁	御飯 五目卵焼き ささみ和え 味噌汁
	エネルギー 1540 kcal たんぱく質 62.2 g 脂　質 43.7 g 炭水化物 214.0 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1616 kcal たんぱく質 66.9 g 脂　質 39.6 g 炭水化物 237.7 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 55.2 g 脂　質 36.2 g 炭水化物 235.3 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1548 kcal たんぱく質 59.1 g 脂　質 34.4 g 炭水化物 244.1 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1493 kcal たんぱく質 60.6 g 脂　質 34.8 g 炭水化物 235.0 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1542 kcal たんぱく質 58.6 g 脂　質 42.8 g 炭水化物 227.0 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 62.6 g 脂　質 32.7 g 炭水化物 242.3 g 食塩相当量 7.9 g

週間献立一覧表

食種名：01常食　　2021年3月21日　～　2021年3月27日

	21日（日）	22日（月）	23日（火）	24日（水）	25日（木）	26日（金）	27日（土）
朝	御飯 大根ツナ煮 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁	御飯 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ いわしつみれ煮 のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 人参金平 Caふりかけ 味噌汁	御飯 肉じゃが 梅肉和え ふりかけ 味噌汁	御飯 オムレツ ツナｶﾚｰ炒め たいみそ 味噌汁	御飯 納豆 ちくわ煮物 Caふりかけ 味噌汁	御飯 えび団子あんかけ 錦糸和え ふりかけ 味噌汁
昼	御飯 鶏肉マスタード焼き さつま芋ﾚﾓﾝ煮 花野菜サラダ コンソメスープ おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 照り焼き（ぶり） 根菜煮 ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え 味噌汁 おやつ：ゼリー	おにぎり（2ケ） ささみ梅しそ揚げ 若竹煮 からし和え 味噌汁 おやつ：お花見菓子 	御飯 さばごま醤油焼き ひじきれんこん 浅漬け 味噌汁 おやつ：ﾋﾞﾀﾐﾝﾞｭｰｽ バームロール	ソース焼きそば 冷奴 ナムル 中華スープ おやつ：煎餅	御飯 あじ蒲焼き 五目豆 おかか和え 味噌汁 おやつ：クッキー（2	御飯 煮込みハンバーグ コールスロー フルーツ（オレンジ） コンソメスープ おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 五目うま煮 もやし中華風和え 味噌汁	御飯 つくね磯辺焼き 青菜炒め煮 味噌汁	御飯 松風風卵焼き ぜんまい肉炒め すまし汁	わかめ御飯 きのこ豆腐 明太ポテト 味噌汁	御飯 白身魚甘酢あんかけ なすのおかか煮 味噌汁	御飯 肉団子和風煮 わさび和え 味噌汁	御飯 豆腐の山椒煮 酢の物 味噌汁
	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 55.4 g 脂　質 39.0 g 炭水化物 230.7 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 65.3 g 脂　質 41.1 g 炭水化物 232.6 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1571 kcal たんぱく質 63.3 g 脂　質 38.3 g 炭水化物 236.8 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1577 kcal たんぱく質 49.5 g 脂　質 48.7 g 炭水化物 232.2 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 61.2 g 脂　質 40.4 g 炭水化物 222.0 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1505 kcal たんぱく質 55.6 g 脂　質 37.4 g 炭水化物 230.8 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 50.0 g 脂　質 38.7 g 炭水化物 247.6 g 食塩相当量 8.1 g

週間献立一覧表

食種名：01常食　　2021年3月28日　～　2021年4月3日

	28日（日）	29日（月）	30日（火）	31日（水）	1日（木）	2日（金）	3日（土）
朝	御飯 ツナソテー ごまネーズ和え のり佃煮 味噌汁	御飯 納豆 がんも煮 ふりかけ 味噌汁	御飯 炒り卵 カリフラワーえび炒め Caふりかけ 味噌汁	御飯 さつま揚げ煮物 ごま和え ゆずみそ 味噌汁	御飯 豆腐そぼろあんかけ かに和え ふりかけ 味噌汁	御飯 はんぺんの卵とじ 磯和え Caふりかけ 味噌汁	御飯 納豆 じゃがいもツナ煮 うめびしお 味噌汁
昼	御飯 ぶりみりん漬け焼き 蓮根のきんぴら きなこ和え けんちん汁 おやつ：牛乳 ウエハース	御飯 さわら幽庵焼き 刻み昆布の煮物 煮じそ和え 味噌汁 おやつ：煎餅	御飯 マーボー豆腐 しゅうまい（2種） ザーサイ和え 中華スープ おやつ：ﾋﾞﾀﾐﾝｼﾞｭｰｽﾌﾞｯｾ	カレーライス 野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ おやつ：歌舞伎揚げ	御飯 あじおろし醤油焼き 肉じゃが 生姜和え 味噌汁 おやつ：パンプディン	味噌チキンカツ丼 切干大根の炒め煮 ごま和え すまし汁 おやつ：ゼリー	山菜そば 炊き合わせ ピーナッツ和え おやつ：牛乳 セレクト
夕	御飯 かに玉 しその実和え 味噌汁	御飯 鶏肉ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ジャーマンポテト 人参スープ	御飯 鮭ちゃんちゃん焼き かぼちゃ煮 すまし汁	御飯 ツナ卵焼き なめたけ和え 味噌汁	御飯 肉団子甘酢あん 春雨中華サラダ 味噌汁	梅しらす御飯 豆腐とえびの塩炒め バンバンジー 中華スープ	御飯 さんま当座煮 精進炒め 味噌汁
	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 57.8 g 脂　質 46.4 g 炭水化物 220.2 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1535 kcal たんぱく質 64.4 g 脂　質 41.3 g 炭水化物 219.0 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1551 kcal たんぱく質 64.1 g 脂　質 40.1 g 炭水化物 228.7 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1582 kcal たんぱく質 45.2 g 脂　質 40.3 g 炭水化物 254.6 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1553 kcal たんぱく質 65.6 g 脂　質 31.3 g 炭水化物 244.8 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 59.2 g 脂　質 34.7 g 炭水化物 229.5 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 56.7 g 脂　質 41.7 g 炭水化物 242.6 g 食塩相当量 8.0 g