

2025年3月★普通食献立表

※粥食や治療食については患者様ごとにメニューが異なることをご承ください。

		月		火		水		木		金		土		日				
												1		2				
朝		 <p>3月の病院給食について</p> <p>1. 冬から春への栄養バランスの調整 冬の間不足しがちなビタミンやミネラルを補っていただくため、野菜や果物を豊富に使用しています。しかし、肌寒い日も続くため、温かい汁物や煮物など、季節に合わせた料理を提供します。</p> <p>2. ひな祭りを意識したメニュー 3月3日のひな祭りにちなんだ特別食を予定しています。散らし寿司や</p>																
昼																		
夕																		
栄養価		たんぱく質 69.6g 脂質 38.1g 食物繊維 22.3g		たんぱく質 67.7g 脂質 45.5g 食物繊維 19.6g		たんぱく質 1728kcal 食塩 7g		たんぱく質 1706kcal 食塩 6.6g		たんぱく質 69.6g 脂質 38.1g 食物繊維 22.3g		たんぱく質 67.7g 脂質 45.5g 食物繊維 19.6g		たんぱく質 69.6g 脂質 38.1g 食物繊維 22.3g		たんぱく質 67.7g 脂質 45.5g 食物繊維 19.6g		
朝		3	4	5	6	7	8	9	朝		10	11	12	13	14	15	16	
朝		米飯 味噌汁(ふき) あんかけ五目卵 オクラのカニカマ和え 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・なめこ) ゆずおろし肉団子 チンゲン菜のしらす和え 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・えのき) お魚豆腐の甘酢がらめ 切干大根の煮物 牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) 納豆 もやしの和風和え 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ・かぶの葉) ブレンオムレツ いんげんのバター炒め 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋・しめじ) はんぺんチーズ焼き 菜の花のからし和え 牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 厚焼き卵 ちくわとイゲンのおかか和え 牛乳	朝		米飯 味噌汁(ふき) あんかけ五目卵 オクラのカニカマ和え 牛乳	米飯 味噌汁(高野豆腐・貝割) 鶏肉の塩麹焼き エビシューマイ キャベツのしそ生姜風味 フルーツ(オレンジ)	米飯 味噌汁(大根・大根菜) ぎせい豆腐 冬瓜とかにかまの煮物 ひじきのサラダ	米飯 味噌汁(菜の花・揚げ) たらのポテトチーズ焼き ふきの炒り煮 イカとオクラの酢の物 フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(貝割・麩) さわらの味噌マヨ焼き マカロニ炒め 野菜のキムチ炒め 大根の甘酢和え	米飯 味噌汁(かぶ・畑菜) チキンピカタ ほうれん草のバターソテー イタリアンサラダ	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) 厚焼き卵 ちくわとイゲンのおかか和え 牛乳	
昼		散らし寿司 すまし汁(若布・かぶの葉) さばのみそ煮 茶碗蒸し さくらゼリー	米飯 味噌汁(高野豆腐・貝割) 鶏肉の塩麹焼き エビシューマイ キャベツのしそ生姜風味 フルーツ(オレンジ)	長崎ちゃんぽん 焼餃子 フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(菜の花・揚げ) たらのポテトチーズ焼き ふきの炒り煮 イカとオクラの酢の物 フルーツ(バナナ)	シーフードピラフ コンソメスープ(キャベツ・パセリ) ★牛肉と青梗菜のオイスター炒め カリフラワーのサラダ フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(かぶ・畑菜) チキンピカタ ほうれん草のバターソテー イタリアンサラダ	米飯 中華スープ(うまい菜・麩) 酢豚 南瓜のガーリック煮 白菜のゆずみそ和え ビタミンゼリー	昼		わかめごはん 清し汁(豆腐・絹さや) ☆銀だらの照り焼き モツと大根の味噌煮 春菊の和え物 卵の花 フルーツ(デコボン)	米飯 味噌汁(なす) 春巻き キャベツのサラダ フルーツカクテル	米飯 清し汁(若布・大根) ほっけの葱みそ焼き スナッパえんどうソテー 白菜のゴマ風味サラダ フルーツ(バナナ)	米飯 みそ煮込みうどん さつま芋の甘煮 フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁(揚げ・うまい菜) お好み焼き風 なすのあんかけ ブロッコリーのドレ和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(南瓜) たらムニエル れんこんのおかか炒め イタリアンサラダ フルーツ(パイナップル)	米飯 コンソメスープ(はんぺん) ハンバーグトマトソースかけ ベーコンの野菜炒め ささみと小松菜のナムル レモンゼリー	
夕		米飯 味噌汁(ごぼう・うまい菜) 焼き肉 豆腐のあんかけ ブロッコリーのドレ和え	米飯 味噌汁(つみれ・白葱) 白身魚のから揚げ 里芋のごま味噌煮 ほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(大根・大根菜) ぎせい豆腐 冬瓜とかにかまの煮物 ひじきのサラダ	米飯 味噌汁(とうろ昆布・葱) ポークソテー マカロニ炒め 白菜しその実和え	米飯 清し汁(貝割・麩) さわらの味噌マヨ焼き 野菜のキムチ炒め 大根の甘酢和え	米飯 味噌汁(かぶ・畑菜) チキンピカタ ほうれん草のバターソテー イタリアンサラダ	米飯 味噌汁(揚げ・若布) ほっけの塩焼き 挽き肉とビーフンの五目炒め 梅キャベツ	夕		米飯 味噌汁(白菜・大根菜) 鶏肉の甘酢炒め ツナポテト カリフラワーの甘酢和え	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) 赤魚の塩麹焼き がんもの煮物 オクラと蒸し鶏の辛子和え	米飯 味噌汁(豆腐・大根菜) 肉じゃが かにシューマイ ほうれん草のちくわ和え	米飯 味噌汁(とうろ昆布・かぶ菜) さばのおろし煮 チンゲン菜オイスター炒め ごぼうサラダ	米飯 味噌汁(さつま揚げ・葱) 豚肉の生姜焼き ふるふき大根 人参サラダ	米飯 味噌汁(ほうれん草) 豆腐のえびあんかけ 炒りつきこん パンキンサラダ	米飯 味噌汁(里芋・絹さや) あじ竜揚げ なすのみそ炒め 大根のサラダ	
栄養価		たんぱく質 66.9g 脂質 45.1g 食物繊維 18.2g	たんぱく質 71.5g 脂質 45.4g 食物繊維 16.5g	たんぱく質 64.2g 脂質 48.1g 食物繊維 17.9g	たんぱく質 74.3g 脂質 38.9g 食物繊維 21.1g	たんぱく質 69.3g 脂質 53.7g 食物繊維 16g	たんぱく質 63.6g 脂質 41.8g 食物繊維 21.3g	たんぱく質 67.2g 脂質 35.4g 食物繊維 18.2g	たんぱく質 68.1g 脂質 42.4g 食物繊維 21.1g	たんぱく質 69.5g 脂質 39.6g 食物繊維 22.4g	たんぱく質 68.5g 脂質 33.8g 食物繊維 22.2g	たんぱく質 67.3g 脂質 45.3g 食物繊維 18g	たんぱく質 64.9g 脂質 45.7g 食物繊維 21.1g	たんぱく質 64.9g 脂質 45.7g 食物繊維 21.1g	たんぱく質 60g 脂質 37.2g 食物繊維 20.4g	たんぱく質 61.3g 脂質 45.9g 食物繊維 18.4g		
朝		17	18	19	20	21	22	23	朝		24	25	26	27	28	29	30	
朝		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 一口がんもの煮物 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁(オクラ・とうろ昆布) スクランブルエッグ 白菜浸し 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・人参) つくね チンゲン菜なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(麩・春菊) 卵とじ キャベツの中華風マヨ和え 牛乳	米飯 味噌汁(冬瓜・葱) 納豆 さといもの煮物 牛乳	米飯 味噌汁(大根・青梗菜) さば味噌煮 いんげんの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・厚揚げ) つみれと冬瓜煮 ほうれん草のおかか和え 牛乳	朝		五目にゅうめん コロッケ(2種) フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) ご当地から揚げ(和歌山県) 冬瓜の吉野煮 もやしのからし和え フルーツ(キウイ)	米飯 味噌汁(卵・畑菜) 赤魚の煮付け ツナと白菜のコンソメ炒め コールスローサラダ フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 味噌汁(しめじ・小松菜) 揚げ出し豆腐の甘酢あん 牛蒡のしぐれ煮 オクラの青じそ和え	米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) ほっきのつけ焼き 揚げなすの炒り煮 いかとわかめの酢の物	米飯 中華スープ(コーン) 豚キムチ シューマイ 小松菜のしらす和え	米飯 味噌汁(凍豆腐・大根菜) たらフライ 菜の花と揚げの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(とうろ昆布・麩) 豚肉の甘酢煮 ツナとブロッコリーのソテー 白菜のゆず風味和え
昼		米飯 味噌汁(菜の花・なると) 牛肉の漬焼き ジャーマンポテト 白菜昆布漬け フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁(ふき・椎茸) 厚揚げの野菜あんかけ もやしとツナの中華炒め カリフラワーの和風和え フルーツ(キウイ)	鶏南蛮そば 海老マヨ グレープゼリー	わかめごはん 味噌汁(じゃが芋・しめじ) 松風焼き ふきの煮物 春菊のからし和え フルーツ(パイナップル)	米飯 味噌汁(おつゆ・うまい菜) あじの照り焼き あさりの深川煮 ツナとキャベツのドレ和え フルーツ(みかん缶)	米飯 味噌汁(えのき・絹さや) チキンボールのオイスター炒め 青梗菜とえびのさっと煮 もやしの和え物 フルーツ(グレープフルーツ)	米飯 ワカメスープ 豚肉となすのみそ炒め れんこんの甘酢がらめ グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	昼		米飯 味噌汁(はんぺん・葱) ホキの和風ムニエル 野菜のガーリックソテー 大根サラダ	米飯 味噌汁(小松菜・花麩) かに玉あんかけ たけのこ土佐煮 冷奴しらすのせ	米飯 味噌汁(里芋・いんげん) 煮魚(赤魚) 五目大豆 ブロッコリーの胡麻和え	米飯 味噌汁(とうろ昆布・貝割れ) とりのパン粉焼き なす生姜醤油 菜の花の白和え	米飯 味噌汁(とうろ昆布・貝割れ) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 いんげんの七味マヨ和え	米飯 味噌汁(すりみ・大根菜) かにの重ね蒸し 豆腐の炒り煮 水餃子 大根の塩麹漬		
夕		米飯 味噌汁(牛蒡・うまい菜) 鶏肉のおろしポン酢 芋とひらたけのバター醤油 わかめサラダ	米飯 味噌汁(なす・絹さや) あじの照り焼き 春雨の五目炒め アスパラのピリ辛和え	米飯 味噌汁(しめじ・小松菜) 揚げ出し豆腐の甘酢あん 牛蒡のしぐれ煮 オクラの青じそ和え	米飯 味噌汁(はんぺん・大根菜) ほっきのつけ焼き 揚げなすの炒り煮 いかとわかめの酢の物	米飯 中華スープ(コーン) 豚キムチ シューマイ 小松菜のしらす和え	米飯 味噌汁(凍豆腐・大根菜) たらフライ 菜の花と揚げの煮物 もずく酢	米飯 味噌汁(とうろ昆布・麩) 豚肉の甘酢煮 ツナとブロッコリーのソテー 白菜のゆず風味和え	夕		米飯 味噌汁(揚げ・大根菜) オムレツ チンゲン菜ソテー 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ・オクラ) さばの醤油煮 キャベツのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・ひらたけ) 納豆 ひじきとピーマンの炒め煮 牛乳	米飯 味噌汁(かぶ・かぶ菜) 海鮮卵焼き キャベツ炒め 牛乳	米飯 味噌汁(豆腐・葱) ミートボール ほうれん草なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(なめこ・小松菜) 大根金平 ほうれん草なめ茸和え 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・あさり) ます塩焼き 白菜と納豆の二色和え 牛乳	
栄養価		たんぱく質 72.2g 脂質 42.2g 食物繊維 17.5g	たんぱく質 64.3g 脂質 44.1g 食物繊維 18.9g	たんぱく質 76.7g 脂質 40g 食物繊維 20.9g	たんぱく質 62.3g 脂質 38.9g 食物繊維 21.6g	たんぱく質 67.3g 脂質 44.5g 食物繊維 20g	たんぱく質 66.5g 脂質 41.7g 食物繊維 19.1g	たんぱく質 68.1g 脂質 39.2g 食物繊維 20.7g	たんぱく質 72.2g 脂質 42.2g 食物繊維 17.5g	たんぱく質 64.3g 脂質 44.1g 食物繊維 18.9g	たんぱく質 76.7g 脂質 40g 食物繊維 20.9g	たんぱく質 62.3g 脂質 38.9g 食物繊維 21.6g	たんぱく質 67.3g 脂質 44.5g 食物繊維 20g	たんぱく質 66.5g 脂質 41.7g 食物繊維 19.1g	たんぱく質 68.1g 脂質 39.2g 食物繊維 20.7g	たんぱく質 72.2g 脂質 42.2g 食物繊維 17.5g		
朝		31	朝		米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め カリフラワーのピクルス フルーツカクテル	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) チキン南蛮 大根とあさりの煮物 ワカメと菜の花の中華和え	たんぱく質 64.1g 脂質 37.2g 食物繊維 27.2g	朝		米飯 味噌汁(卵・椎茸) 里芋のそぼろあん チンゲン菜のり和え 牛乳	米飯 すまし汁(つみれ・畑菜) たらの葱味噌焼き いんげんの七味炒め カリフラワーのピクルス フルーツカクテル	米飯 味噌汁(牛蒡・人参) チキン南蛮 大根とあさりの煮物 ワカメと菜の花の中華和え	たんぱく質 64.1g 脂質 37.2g 食物繊維 27.2g				