





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了承ください。

| | | 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>  | | | | | | | | | | | | | | 米飯 味噌汁(とうふ・うまい菜) ミートボール いんげんの甘辛炒め 牛乳 | 米飯 味噌汁(とろろ昆布・貝割) 炒り豆腐 白菜の生姜和え 牛乳 |
| 昼 | |  <p>米飯 味噌汁(大根・大根菜) 梅しそ鶏天ぷら 卵とじ ほうれん草のナムル フルーツ(バナナ)</p> | | | | | | | | | | | | | | 米飯 豚汁 たらの野菜あんかけ かぶとカニの中華煮 菜の花の和風和え フルーツ(白桃缶) | 米飯 味噌汁(若布・オクラ) 和風ハンバーグ つきこん子とえ 豆サラダ |
| 夕 | |  <p>米飯 味噌汁(若布・オクラ) 和風ハンバーグ つきこん子とえ 豆サラダ</p> | | | | | | | | | | | | | | 米飯 すまし汁(青梗菜・揚げ) ほっけのみそつけ焼き キャベツとさつま揚げの炒り煮 春菊のごま和え | |
| 栄養価 | | たんぱく質 69.6g 炭水化物 287.8g 脂質 38.1g 食物繊維 22.3g | | たんぱく質 67.7g 炭水化物 270.3g 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 1728kcal 食塩 7g | | たんぱく質 1706kcal 食塩 6.6g | | たんぱく質 69.6g 炭水化物 287.8g 脂質 38.1g 食物繊維 22.3g | | たんぱく質 67.7g 炭水化物 270.3g 脂質 45.5g 食物繊維 19.6g | |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 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 ちくわとイグンのおかか和え 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(サクランボ) | 米飯 かきたま汁 あじフライ 根菜のごまみそ炒め 春雨サラダ フルーツ(グレープフルーツ) | 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 | | | | | | | | | | |
| 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(とろろ昆布・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 | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | たんぱく質 66.9g 炭水化物 276.2g 脂質 45.1g 食物繊維 18.1g | たんぱく質 71.5g 炭水化物 273.7g 脂質 45.4g 食物繊維 16.5g | たんぱく質 64.2g 炭水化物 266.6g 脂質 48.1g 食物繊維 17.9g | たんぱく質 74.3g 炭水化物 281.9g 脂質 38.9g 食物繊維 21.1g | たんぱく質 69.3g 炭水化物 258.9g 脂質 53.7g 食物繊維 16g | たんぱく質 63.6g 炭水化物 284.3g 脂質 41.8g 食物繊維 21.3g | たんぱく質 67.2g 炭水化物 292.4g 脂質 35.4g 食物繊維 18.2g | | | | | | | | | | |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 朝 | 米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) 高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯辺和え 牛乳 | 米飯 味噌汁(冬瓜・麩) だし巻卵 菜の花のお浸し 牛乳 | 米飯 味噌汁(もやし) 納豆 小松菜とエビの生姜煮 牛乳 | 米飯 味噌汁(キャベツ・えのき茸) はんぺんバター焼き なすのおかか煮 牛乳 | 米飯 味噌汁(なめこ・貝割大根) お魚豆腐 ちくわの炒め煮 牛乳 | 米飯 味噌汁(玉葱・畑菜) うの花 もやしの中華和え 牛乳 | 米飯 味噌汁(かぶ・葱) ひじきと帆立の煮物 青梗菜の菜種和え 牛乳 | | |
| 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(デコポン) | 米飯 味噌汁(なす) 春巻き キャベツのサラダ フルーツ(サクランボ) | 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(白菜・大根菜) 鶏肉の甘辛炒め 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(とろろ昆布・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 68.1g 炭水化物 275.3g 脂質 42.4g 食物繊維 21.1g | たんぱく質 69.5g 炭水化物 285.2g 脂質 39.6g 食物繊維 22.4g | たんぱく質 69.5g 炭水化物 290.4g 脂質 33.8g 食物繊維 22.2g | たんぱく質 67.3g 炭水化物 267.6g 脂質 45.3g 食物繊維 18g | たんぱく質 64.9g 炭水化物 282.3g 脂質 45.7g 食物繊維 21.1g | たんぱく質 60g 炭水化物 285.2g 脂質 37.2g 食物繊維 20.4g | たんぱく質 61.3g 炭水化物 282.8g 脂質 45.9g 食物繊維 18.4g | | | | | | | | | | |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 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・とろろ昆布) 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 | | |
| 昼 | 五目にゆうめん 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 ビーフカレー スープ(カリフラワー) 大根サラダ グレープゼリー | 米飯 味噌汁(椎茸・揚げ) 金目鯛の生姜焼き 豆腐のかにあんかけ ブロッコリーと和え フルーツ(オレンジ) | 米飯 味噌汁(えのき茸・人参) チキンとポテトのマヨソテー えび入り中華炒め もやしのゆかり和え フルーツ(サクランボ) | 米飯 味噌汁(玉ねぎ・もやし) 麻婆豆腐 茄子の焼浸し 葱とあさりの酢みそかけ フルーツ(パイナップル) | | | | | | | | | | |
| 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(とろろ昆布・麩) 豚肉の甘辛煮 ツナとブロッコリーのソテー 白菜のゆず風味和え | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | たんぱく質 63.1g 炭水化物 274.1g 脂質 45.1g 食物繊維 18.2g | たんぱく質 62.8g 炭水化物 263.9g 脂質 48.4g 食物繊維 16.1g | たんぱく質 66.4g 炭水化物 283.9g 脂質 40.3g 食物繊維 22.3g | たんぱく質 71g 炭水化物 277g 脂質 42.6g 食物繊維 15.4g | たんぱく質 67.3g 炭水化物 275.6g 脂質 44.5g 食物繊維 20g | たんぱく質 66.5g 炭水化物 279g 脂質 41.7g 食物繊維 19.1g | たんぱく質 68.1g 炭水化物 279.7g 脂質 39.2g 食物繊維 20.7g | | | | | | | | | | |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 朝 | 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(ワカメ・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 ほうれん草の二色和え 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 | | |
| 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 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) | | | | | | | | | | |
| 夕 | 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 豚汁 野菜コロッケ つみれの煮浸し オクラおかか和え | 米飯 味噌汁(とろろ昆布・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(すりみ・大根菜) 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(キャベツ・揚げ) さばの塩焼き 水餃子 大根の塩麹漬 | | | | | | | | | | |
| 栄養価 | たんぱく質 72.2g 炭水化物 280.4g 脂質 42.2g 食物繊維 17.5g | たんぱく質 64.3g 炭水化物 273g 脂質 44.1g 食物繊維 18.9g | たんぱく質 76.7g 炭水化物 282g 脂質 40g 食物繊維 20.9g | たんぱく質 62.3g 炭水化物 289.2g 脂質 38.9g 食物繊維 21.6g | たんぱく質 66.5g 炭水化物 275.6g 脂質 45.3g 食物繊維 18.8g | たんぱく質 55.2g 炭水化物 287.7g 脂質 45.3g 食物繊維 18.8g | たんぱく質 71.2g 炭水化物 275.6g 脂質 47.4g 食物繊維 16.9g | | | | | | | | | | |
| | 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(サクランボ) | 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 炭水化物 301.3g 脂質 37.2g 食物繊維 27.2g | | | | | | | | | | | |