

2026年3月



Monthly Menu

西山病院未来型デイケア

月	火	水	木	金	土
2日	3日	4日	5日	6日	7日
すき焼き煮 614kcal	さばの塩焼き 588kcal	白身魚の幽庵焼き 572kcal	タンドリーチキン 633kcal	牛肉の卵とじ 662kcal	シーフードフライ 613kcal
9日	10日	11日	12日	13日	14日
あじの照り煮 565kcal	豚肉のわさび醤油焼き 609kcal	牛肉とアスパラの甘辛炒め 643kcal	さばのタルタル焼き 738kcal	赤魚のきのこあん 604kcal	鶏肉のスタミナ焼き 586kcal
16日	17日	18日	19日	20日	21日
白身魚の照焼き 587kcal	回鍋肉 699kcal	さわらの香味ソースかけ 620kcal	ポークチャップ 642kcal	肉豆腐 712kcal	さばの味噌煮 637kcal
23日	24日	25日	26日	27日	28日
ぶりの柚子こしょう焼き 634kcal	鶏肉のもろみ味噌焼き 669kcal	ピーマンの肉詰め焼き 622kcal	さわらの塩麹焼き 589kcal	豚肉のバーベキューソース 619kcal	白身魚のピカタ オーロラソース 657kcal
30日	31日				
松風焼き 603kcal	白身魚の香草パン粉焼き 651kcal				

■食材仕入れの都合によりメニュー変更する場合があります。

Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

	月 3月2日	火 3月3日	水 3月4日	木 3月5日	金 3月6日	土 3月7日
A ランチ	白身魚の香草パン粉焼き さつま芋とりんごの甘煮 656kcal 蛋26.0g 脂11.4g 塩2.2g	赤魚の揚げ煮 青菜の卵とじ 705kcal 蛋28.1g 脂18.6g 塩2.3g	白身魚の南蛮漬け ツナじゃが 675kcal 蛋27.9g 脂12.3g 塩2.3g	かにあんかけ炒飯 焼きようざ 645kcal 蛋19.8g 脂16.1g 塩2.3g	アブリの味噌焼き 五目豆 739kcal 蛋28.7g 脂25.9g 塩2.3g	赤魚の利休焼き なすのごま炒め 636kcal 蛋27.6g 脂19.3g 塩2.3g
B ランチ	さくさくメンチカツ にんじんしりしり 758kcal 蛋25.0g 脂20.5g 塩2.3g	鶏肉の柚子胡椒焼き ホタテ風味フライ 779kcal 蛋27.1g 脂28.8g 塩2.3g	豚肉と野菜のポトフ キャベツのパプリカソース炒め 653kcal 蛋23.1g 脂24.8g 塩2.0g	豚肉のプルコギ えびチリ豆腐 699kcal 蛋20.5g 脂27.6g 塩2.0g	鶏肉の治部煮 筍とじゃこの山椒炒め 737kcal 蛋31.0g 脂20.5g 塩2.2g	酢豚 ぜんまいの炒り煮 792kcal 蛋27.8g 脂32.4g 塩1.9g
C ランチ	抗酸化 チキンのトマト煮 にんじんしりしり 684kcal 蛋28.3g 脂20.6g 塩2.2g	整腸 白身魚のきのこクリームソース ホタテ風味フライ 814kcal 蛋26.3g 脂29.2g 塩2.4g	整腸 鶏肉の塩麴焼き キャベツのパプリカソース炒め 684kcal 蛋27.8g 脂22.8g 塩2.3g	脳活性 さばの竜田揚げ えびチリ豆腐 713kcal 蛋28.4g 脂26.9g 塩1.9g	骨 千種焼き 筍とじゃこの山椒炒め 686kcal 蛋28.8g 脂21.5g 塩2.3g	脳活性 あじの粒マスタード焼き ぜんまいの炒り煮 701kcal 蛋30.1g 脂24.8g 塩2.0g
麺 ランチ	味噌ラーメン 豚キムチ炒め 690kcal 蛋24.6g 脂17.0g 塩3.8g	とろろそば 厚揚げのオイスター炒め 673kcal 蛋20.8g 脂10.3g 塩3.2g	かき揚げうどん ふろふき大根 688kcal 蛋15.5g 脂19.9g 塩4.4g	きしめん 蓮根の挟み揚げ 600kcal 蛋14.8g 脂13.8g 塩4.0g	焼きうどん 里芋の味噌煮 719kcal 蛋20.5g 脂22.7g 塩3.3g	肉そば 卵豆腐のあんかけ 738kcal 蛋29.9g 脂20.2g 塩4.2g
共通 小鉢	小松菜のピーナツ和え チョコレートババロア ごはん 味噌汁	春雨の酢の物 フルーツポンチ 菜飯 味噌汁	塩昆布和え 抹茶プリン ごはん 味噌汁	白菜の中華和え マスカットゼリー ごはん ワカメスープ	ブロッコリーのサラダ わらびもち ごはん 清まし汁	ほうれん草のお浸し ブルーベリーヨーグルト ごはん 豚汁

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。

Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

	月 3月9日	火 3月10日	水 3月11日	木 3月12日	金 3月13日	土 3月14日
A ランチ	さわらの梅煮 揚げ茄子のみぞれ煮 702kcal 蛋28.3g 脂22.5g 塩2.4g	ふわとろ卵の イースターフライ 金平ごぼう 730kcal 蛋28.1g 脂22.2g 塩2.1g	白身魚のムニエルカ レーソースがけ 厚揚げの煮物 700kcal 蛋27.5g 脂21.9g 塩2.2g	揚げ魚の おろしポン酢 南瓜のホクホク煮 684kcal 蛋25.9g 脂17.5g 塩2.1g	油淋魚 冬瓜の旨煮 702kcal 蛋25.8g 脂21.4g 塩2.1g	おでん 白菜の中華煮 666kcal 蛋26.1g 脂17.9g 塩2.3g
B ランチ	肉団子の トマト煮込み 金平れんこん 653kcal 蛋19.9g 脂15.2g 塩2.4g	ハッピー イースターカレー 金平ごぼう 704kcal 蛋19.6g 脂18.9g 塩2.5g	豚カツ キムチともやしのチーズ炒め 660kcal 蛋18.6g 脂19.4g 塩2.1g	炒り鶏 ひじきの炒め煮 659kcal 蛋25.2g 脂19.2g 塩2.2g	鶏肉の梅焼き 青菜とエビのオysterソース炒め 643kcal 蛋26.2g 脂21.0g 塩2.3g	ハンバーグの 照り焼きソース じゃが芋のカレー金平 751kcal 蛋23.9g 脂24.3g 塩2.4g
C ランチ	免疫力 鶏天 金平れんこん 704kcal 蛋30.7g 脂18.0g 塩2.3g		脳活性 ぶり大根 キムチともやしのチーズ炒め 624kcal 蛋28.8g 脂19.8g 塩2.3g	骨 豚肉と白菜の あっさり豆乳煮 ひじきの炒め煮 685kcal 蛋28.3g 脂23.9g 塩2.3g	貧血 麻婆豆腐 青菜とエビのオysterソース炒め 687kcal 蛋29.5g 脂23.9g 塩2.3g	脳活性 あじの蒲焼 じゃが芋のカレー金平 675kcal 蛋31.8g 脂15.2g 塩2.2g
麺 ランチ	野菜あんかけう どん 豆腐田楽 636kcal 蛋20.3g 脂16.9g 塩3.7g	アスパラと たまごのポテーゼ 茄子のオysterソース炒め 792kcal 蛋32.5g 脂32.4g 塩3.2g	鶏ごぼううどん 野菜かき揚げ 730kcal 蛋17.5g 脂27.2g 塩3.5g	なめこそば 信田の煮物 640kcal 蛋22.5g 脂10.4g 塩3.2g	五目塩ラーメン 照焼きつくね 727kcal 蛋30.8g 脂21.3g 塩4.4g	海鮮塩 焼きそば 水餃子 727kcal 蛋29.2g 脂16.7g 塩4.2g
共通 小鉢	もずくの酢の物 ココアプリン ゆかりご飯 味噌汁	ピーナッツ和え コーヒーゼリー ごはん 清まし汁	小松菜のお浸し オレンジフルーチェ ごはん 味噌汁	キャベツの辛子和え フルーツヨーグルト ごはん 味噌汁	カリフラワーサラダ 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	4種豆豆サラダ ピーチゼリー ごはん くずし豆腐の清まし汁

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。

Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

	月 3月16日	火 3月17日	水 3月18日	木 3月19日	金 3月20日	土 3月21日
A ランチ	ぶりの ゆず味噌焼き 厚揚げの煮付け 708kcal 蛋31.7g 脂24.6g 塩2.2g	海老かつ 長芋の白煮  718kcal 蛋22.8g 脂22.0g 塩2.4g	メバルの おろし煮 里芋の胡麻味噌かけ 689kcal 蛋26.9g 脂17.5g 塩2.0g	エビチリ 肉詰いなりの煮物  740kcal 蛋18.8g 脂25.4g 塩2.4g	赤魚の 野菜あんかけ ごぼうの炒め煮  683kcal 蛋30.9g 脂13.3g 塩2.0g	タラのムニエル トマトクリームソース 炒り豆腐 647kcal 蛋27.8g 脂16.9g 塩2.0g
B ランチ	豚肉の バーベキューソース 小松菜の塩炒め  694kcal 蛋23.1g 脂22.7g 塩2.3g	鶏肉の ねぎ塩焼き こんにゃくのピリ辛煮 708kcal 蛋27.4g 脂27.0g 塩2.3g	牛焼肉炒め 蓮根のおかか煮 699kcal 蛋20.8g 脂25.5g 塩2.0g	三色そばろ丼 五目ひじき 627kcal 蛋28.0g 脂18.0g 塩2.3g	豚肉のくわ焼き ちくわのピリ辛炒め 785kcal 蛋29.8g 脂24.7g 塩2.3g	チキンカツ キャベツの煮浸し  659kcal 蛋21.4g 脂17.1g 塩2.1g
C ランチ	免疫力 チキンピカタ 小松菜の塩炒め 740kcal 蛋34.3g 脂22.1g 塩2.2g	貧血 厚揚げと豚肉の 辛味煮込み こんにゃくのピリ辛煮 843kcal 蛋28.0g 脂43.7g 塩2.4g	骨 擬製豆腐 蓮根のおかか煮  707kcal 蛋32.8g 脂20.8g 塩1.9g	脳活性 あじのフライ タルタルソース 五目ひじき 699kcal 蛋24.7g 脂22.3g 塩2.4g	整腸 白身魚の アーモンドフライ ちくわのピリ辛炒め 763kcal 蛋33.3g 脂20.9g 塩2.2g	抗酸化 茹で豚肉の 胡麻だれかけ キャベツの煮浸し 703kcal 蛋25.9g 脂24.3g 塩2.2g
麺 ランチ	ぶっかけうどん がんもの煮物 612kcal 蛋17.1g 脂11.4g 塩4.1g	ミート スパゲッティ アスパラのソテー 727kcal 蛋25.3g 脂20.0g 塩3.1g	温玉月見そば いかの天ぷら 639kcal 蛋25.3g 脂14.2g 塩3.6g	チャンポン麺 えび焼売 685kcal 蛋26.0g 脂15.9g 塩4.3g	卵とじきしめん 大根と牛すじの味噌煮 612kcal 蛋25.4g 脂9.3g 塩4.2g	カレーうどん 温泉卵 728kcal 蛋23.2g 脂26.7g 塩4.2g
共通 小鉢	切干大根と山菜の和え物 マンゴープリン ごはん 清まし汁	ほうれん草と豆の和え物 パインムース ごはん 味噌汁	白菜とみょうがのポン酢和え バナナヨーグルト ごはん ふわふわ玉子スープ	大根サラダ はちみつ黒酢ゼリー ごはん 味噌汁	長芋とオクラのわさび和え バニラババロア 麦ごはん 豆乳味噌スープ	なめ茸おろし フルーツ杏仁 ごはん オニオンスープ

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。

Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

	月 3月23日	火 3月24日	水 3月25日	木 3月26日 	金 3月27日 	土 3月28日
A ランチ	赤魚の揚げだし もやしとにらの炒め物 675kcal 蛋26.7g 脂19.0g 塩2.1g	さばの生姜煮 さつま芋サラダ  705kcal 蛋28.9g 脂20.8g 塩1.9g	天津飯 チンゲン菜の炒め煮 628kcal 蛋16.0g 脂18.5g 塩2.4g	白身魚の香味 ジャージャー 鶏そぼろ蓮根  694kcal 蛋26.2g 脂20.1g 塩2.3g	 ちらし寿司 	パリパリ チキンカレー  トマトの卵炒め 703kcal 蛋24.8g 脂25.8g 塩2.4g
B ランチ	チキンの ピザ焼き 大根といかの煮物  668kcal 蛋29.7g 脂20.1g 塩2.3g	黒酢酢豚 洋風炒め 727kcal 蛋26.1g 脂24.3g 塩2.4g	鶏肉の みぞれ煮 ブロッコリーのカレーソテー  712kcal 蛋27.2g 脂23.7g 塩2.3g	豚肉の マスタード焼き ふきの土佐煮 689kcal 蛋23.2g 脂28.3g 塩1.8g		ヤンニョム チキン インゲンとベーコンの炒め物  756kcal 蛋27.1g 脂30.2g 塩2.3g
C ランチ	骨 豚肉と厚揚げの 味噌炒め 大根といかの煮物 732kcal 蛋27.7g 脂30.0g 塩2.4g	抗酸化 ポークステーキ 赤ワインデミソース 洋風炒め 698kcal 蛋28.5g 脂26.3g 塩1.9g	貧血 サバの竜田揚げ 香味だれかけ ブロッコリーのカレーソテー 747kcal 蛋28.4g 脂28.1g 塩2.4g	整腸 鶏肉のヨーグルト 味噌焼き ふきの土佐煮 656kcal 蛋24.0g 脂23.6g 塩2.0g		抗酸化 鮭の チャンチャン焼き インゲンとベーコンの炒め物 580kcal 蛋29.5g 脂12.7g 塩2.0g
麺 ランチ	山菜おろしそば ちくわの2色天ぷら 667kcal 蛋22.5g 脂12.1g 塩4.1g	温玉キムチ きしめん がんもの煮物 690kcal 蛋25.4g 脂21.9g 塩4.2g	豚骨しょうゆ ラーメン 春巻き 734kcal 蛋24.1g 脂17.8g 塩4.1g	きつねそば じゃが芋のじゃこバター炒め 629kcal 蛋19.2g 脂11.2g 塩3.5g		いか天うどん 野菜つみれの煮物 610kcal 蛋20.6g 脂11.2g 塩4.7g
共通 小鉢	ほうれん草と干えびのお浸し ストロベリーゼリー ごはん かき玉汁	白菜のおかか和え マンゴーヨーグルト 十五穀米 清まし汁	春雨サラダ あんみつ ごはん 味噌汁	キヤバツとなめこのボン酢和え キャラメルプリン ごはん けんちん汁		もやしの生姜和え オレンジムース ごはん 味噌汁

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。

Weekly Menu

西山病院未来型デイケア

	月 3月30日	火 3月31日	水	木	金	土
A ランチ	カレイの 西京焼き 信田の煮物 660kcal 蛋32.4g 脂14.8g 塩2.1g	あじの唐揚げ 生姜あんかけ なすのトマト煮 727kcal 蛋30.4g 脂21.4g 塩2.3g				
B ランチ	タンドリー チキン 金平大根 707kcal 蛋23.2g 脂27.4g 塩2.1g	牛丼 ビーフンソテー 703kcal 蛋18.2g 脂22.6g 塩2.4g				
C ランチ	貧血 いわしフライ 金平大根 771kcal 蛋24.0g 脂26.0g 塩2.5g	骨 肉団子と 野菜の豆乳煮 ビーフンソテー 696kcal 蛋20.8g 脂15.9g 塩2.4g				
麺 ランチ	鶏南蛮そば 南瓜サラダ 708kcal 蛋24.3g 脂13.5g 塩3.3g	きつねきしめん 蓮根の挟み揚げ 654kcal 蛋16.4g 脂15.7g 塩4.2g				
共通 小鉢	もずくの酢の物 レモンゼリー ごはん 清まし汁	小松菜のお浸し わらびもち ごはん 味噌汁				

【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。