

2024年3月



Monthly Menu

西山病院未来型ディケア

月	火	水	木	金	土
				1日	2日
				ブリの照り焼き 610kcal	肉団子の中華煮 632kcal
4日	5日	6日	7日	8日	9日
白身魚の天ぷら ゴマ味噌ソース 661kcal	擬製豆腐 627kcal	豚肉の山椒焼き 601kcal	ミックスフライ 618kcal	牛肉のスタミナ炒め 582kcal	メバルのソテー トマトソース 593kcal
11日	12日	13日	14日	15日	16日
鮭のもろみ味噌焼き 557kcal	鶏肉の唐揚げ 672kcal	ハンバーグ 681kcal	さわらの山椒焼き 699kcal	鶏肉の西京焼き 612kcal	豚肉の生姜焼き 668kcal
18日	19日	20日	21日	22日	23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
25日	26日	27日	28日	29日	30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

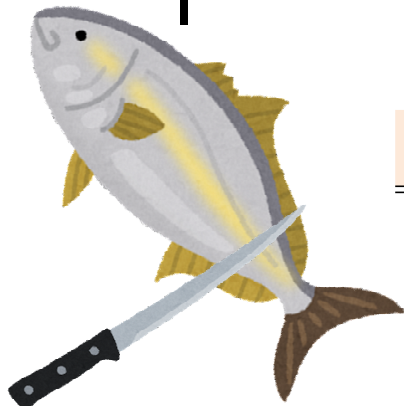
お持ち帰り弁当 前日の15時までにご予約をお願い致します。 1食500円

■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

西山病院未来型ディケア

	月 2月26日	火 2月27日	水 2月28日	木 2月29日	金 3月1日	 土 3月2日
A ランチ	 フリの解体ショー 	親子ちらし寿司 筍とこんにゃくの煮物 697kcal 蛋26.1g 脂13.8g 塩2.1g	白身魚の磯辺揚げ もやしとにらの炒め物 700kcal 蛋28.0g 脂23.0g 塩2.1g	赤魚の柚子胡椒煮 チンゲン菜と木耳の玉子炒め 602kcal 蛋24.7g 脂14.6g 塩2.5g	メバルの唐揚げ 野菜あんかけ 煮奴 677kcal 蛋30.3g 脂16.9g 塩2.2g	赤魚の粕漬焼き 里芋の天ぷら 甘みそかけ 654kcal 蛋26.9g 脂18.1g 塩1.5g
B ランチ		鶏肉の南部焼き 筍とこんにゃくの煮物 647kcal 蛋27.2g 脂20.2g 塩2.4g	豚キムチ 大根とイカの煮物 702kcal 蛋23.2g 脂29.7g 塩2.2g	揚げ豚の香りソースかけ 大根の煮物 787kcal 蛋24.6g 脂31.1g 塩2.4g	チキンの外外粒マスタード焼き ブロッコリーと小海老の炒め物 740kcal 蛋30.0g 脂28.6g 塩2.3g	カツ丼 筍のそぼろ炒め 752kcal 蛋26.4g 脂27.2g 塩2.4g
C ランチ		骨 豆腐ステーキのこあんかけ 筍とこんにゃくの煮物 754kcal 蛋30.4g 脂27.9g 塩2.2g	免疫力 チキン南蛮 大根とイカの煮物 720kcal 蛋32.0g 脂26.7g 塩2.3g	整腸 チキンのチーズ焼きデミソース 大根の煮物 712kcal 蛋27.0g 脂24.3g 塩2.3g	貧血 豚しゃぶのおろしぽん酢かけ ブロッコリーと小海老の炒め物 785kcal 蛋29.0g 脂34.8g 塩2.5g	抗酸化 さわらの生姜煮 筍のそぼろ炒め 669kcal 蛋32.3g 脂21.4g 塩2.0g
麺 ランチ		ごま豆乳うどん 筍とこんにゃくの煮物 711kcal 蛋23.0g 脂26.7g 塩4.8g	竹輪天そば 野菜の五目炒め 711kcal 蛋24.1g 脂19.7g 塩4.0g	温玉キムチきしめん 巾着の煮物 754kcal 蛋24.0g 脂26.0g 塩4.3g	とろろきしめん 白身魚フライ 625kcal 蛋21.2g 脂10.1g 塩4.1g	高菜豚骨ラーメン 焼売 709kcal 蛋27.4g 脂17.1g 塩4.3g
共通 小鉢		うの花 オレンジフルーチェ ごはん かき玉汁	オクラの梅和え 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	ひじきサラダ わらびもち 麦ごはん 清まし汁	ほうれん草のお浸し 抹茶プリン ごはん 味噌汁	塩昆布和え ひな祭り三色ババロア 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

西山病院未来型ディケア

	月 3月4日	火 3月5日	水 3月6日	木 3月7日	金 3月8日	土 3月9日
A ランチ	あじのトマト煮 ごぼうとベーコンのピリ辛炒め 679kcal 蛋32.1g 脂15.9g 塩2.3g	白身魚の 香り揚げ 切干大根の炒め煮 764kcal 蛋22.9g 脂28.7g 塩2.1g	鮭のクリーム煮 ポパイ炒め 666kcal 蛋30.7g 脂16.4g 塩2.4g	アブリの みぞれ煮 ほうれん草のガーリック炒め 697kcal 蛋28.0g 脂24.7g 塩2.5g	白身魚のピカタ オリーブソース 蓮根のそぼろ煮 736kcal 蛋29.3g 脂21.5g 塩2.2g	ブリの唐揚げ 葱レモンソース こんにゃくのピリ辛炒め煮 715kcal 蛋27.2g 脂26.7g 塩2.2g
B ランチ	よだれ鶏 ホクホク南瓜の煮物 635kcal 蛋28.6g 脂11.8g 塩2.3g	豚肉の 梅味噌焼き イカリングフライ 753kcal 蛋27.6g 脂27.2g 塩2.4g	揚げ鶏の 黒酢だれ 五目豆 745kcal 蛋31.7g 脂18.4g 塩2.4g	チキンの コーンマヨ焼き 里芋の煮っころがし 749kcal 蛋27.1g 脂30.7g 塩2.3g	回鍋肉 茄子の揚げ煮 740kcal 蛋18.1g 脂34.6g 塩1.8g	鶏肉と大根の照 り煮 アスパラのツナソテー 604kcal 蛋30.3g 脂15.2g 塩2.0g
C ランチ	骨 豚肉と厚揚げの オイスター炒め ホクホク南瓜の煮物 733kcal 蛋27.4g 脂22.0g 塩2.3g	免疫力 鶏肉の爽やか赤 ワイン煮 イカリングフライ 737kcal 蛋26.9g 脂22.4g 塩2.2g	脳活性 さわらの 菜種焼き 五目豆 723kcal 蛋35.3g 脂21.3g 塩2.3g	貧血 彩りカラフル レバニラ炒め 里芋の煮っころがし 678kcal 蛋29.7g 脂17.8g 塩2.4g	抗酸化 ハマチの にんにく醤油焼き 茄子の揚げ煮 722kcal 蛋26.3g 脂25.6g 塩1.8g	骨 塩麴豆腐 ハンバーグ チンゲン菜ツナソテー 693kcal 蛋27.3g 脂22.9g 塩2.2g
麺 ランチ	えび天うどん がんもの煮物 662kcal 蛋20.8g 脂16.7g 塩4.5g	五目あんかけ焼 きそば つみれの煮物 640kcal 蛋19.8g 脂14.6g 塩4.9g	カレーきしめん 温泉卵 717kcal 蛋25.7g 脂21.8g 塩4.4g	にしんそば 大根と半平の煮物 742kcal 蛋28.5g 脂12.5g 塩4.8g	鶏南蛮うどん キャベツと筍の味噌炒め 615kcal 蛋22.3g 脂15.2g 塩4.2g	ミート スパゲティ キャベツの塩昆布炒め 660kcal 蛋24.3g 脂16.6g 塩3.8g
共通 小鉢	もやしの酢の物 マンゴーヨーグルト ごはん 中華風クリームスープ	コールスローサラダ ピーチゼリー ごはん 清まし汁	白菜のゆかり和え 抹茶ババロア きのこご飯 キャベツと桜えびの塩麴スープ	いんげんのごま和え 苺ミルクプリン ごはん 味噌汁	もずくの酢の物 ぶどうフルーチェ 麦ごはん 中華スープ	焼きなす フルーツヨーグルト 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。

	月 3月11日	火 3月12日	水 3月13日	木 3月14日	金 3月15日	土 3月16日
A ランチ	さわらの 黄身焼き にらもやし炒め 655kcal 蛋30.6g 脂20.6g 塩2.3g	とろっと 卵カレー かぶと海老の煮物 653kcal 蛋16.0g 脂18.3g 塩2.8g	イカ天丼 切昆布の煮物 691kcal 蛋18.7g 脂16.3g 塩2.8g	春満喫カレー なすの煮浸し 626kcal 蛋13.0g 脂16.7g 塩2.8g	白身魚の 香草パン粉焼き 南瓜のチーズ焼き 691kcal 蛋29.7g 脂17.6g 塩2.7g	エビフライ カレー ひじきの煮付 624kcal 蛋13.6g 脂16.1g 塩3.1g
B ランチ	ウイナー カレー ごぼうの胡麻煮 633kcal 蛋13.8g 脂20.9g 塩3.1g	ポークブラウン シチュー ブロッコリーのパプリカ風味炒め 780kcal 蛋27.9g 脂28.1g 塩2.3g	コロッケカレー チンゲン菜のオイスター炒め 623kcal 蛋12.7g 脂16.5g 塩2.8g	鶏肉の さっぱりマリネ 蓮根のおかか煮 778kcal 蛋32.1g 脂23.9g 塩2.0g	ヒレカツカレー ミモザサラダ 657kcal 蛋18.6g 脂13.2g 塩2.9g	チキンステーキ マカロニサラダ 686kcal 蛋24.1g 脂22.2g 塩2.4g
C ランチ	免疫力 和風豆乳 きのこソース ごぼうの胡麻煮 669kcal 蛋34.7g 脂15.3g 塩2.1g	脳活性 サバのソテー ラタトゥイース ブロッコリーのパプリカ風味炒め 731kcal 蛋31.2g 脂24.7g 塩2.0g	整腸 タラのピリ辛 キムチ煮 チンゲン菜のオイスター炒め 600kcal 蛋30.3g 脂13.1g 塩2.5g	抗酸化 鮭の 生姜風味焼き 蓮根のおかか煮 658kcal 蛋29.3g 脂14.5g 塩2.2g	貧血 カジキマグロの ステーキカツ ミモザサラダ 760kcal 蛋25.6g 脂24.1g 塩2.1g	骨 根菜とさばの 黒酢あん マカロニサラダ 795kcal 蛋28.3g 脂25.1g 塩2.3g
麺 ランチ	あおさ香る 醤油ラーメン 肉団子の甘酢だれ 640kcal 蛋23.8g 脂11.4g 塩4.9g	梅とろろ 昆布そば 信田の煮物 828kcal 蛋26.2g 脂15.8g 塩3.8g	肉おろしうどん ホタテ風味フライ 773kcal 蛋22.0g 脂26.9g 塩4.8g	山菜そば 里芋のそばろあんかけ 807kcal 蛋27.1g 脂12.1g 塩4.1g	京風きしめん 厚揚げと白菜の煮浸し 692kcal 蛋30.1g 脂18.6g 塩4.0g	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 602kcal 蛋16.6g 脂12.8g 塩4.6g
共通 小鉢	じゃこおろし りんご酢ゼリー ごはん 具沢山清まし汁	マカロニサラダ ベリーヨーグルト ごはん 若竹汁	白菜のお浸し プリン ごはん 味噌汁	キャベツの柚子風味和え チョコレートババロア ごはん かき玉汁	はりはり漬け あんみつ ごはん 味噌汁	白菜のごま和え ストロベリーゼリー 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

西山病院未来型ディケア

	月 3月18日	火 3月19日	水 3月20日	木 3月21日	金 3月22日	土 3月23日
A ランチ	メバルの煮付け さつま芋とりんごの甘煮 620kcal 蛋27.5g 脂11.1g 塩1.7g	白身魚フライ 香るザジキソース 金平ごぼう 775kcal 蛋30.4g 脂21.1g 塩2.7g	あじの南蛮漬け ツナじゃが 681kcal 蛋29.3g 脂14.0g 塩2.2g	かに あんかけ炒飯 焼きようざ 666kcal 蛋20.4g 脂16.8g 塩2.6g	アブラガレイの 味噌焼き 五目豆 739kcal 蛋28.7g 脂25.9g 塩2.4g	さわらの梅煮 なすのごま炒め 673kcal 蛋29.2g 脂19.2g 塩2.4g
B ランチ	豚肉と野菜の ポトフ キャベツのﾊﾟﾊﾟﾝﾁｰﾝ風炒め 665kcal 蛋25.6g 脂21.7g 塩2.1g	鶏肉のカリー ヴルスト風 金平ごぼう 882kcal 蛋28.4g 脂37.6g 塩2.4g	とろ～り 月見カツ にんじんしりしり 737kcal 蛋22.4g 脂24.0g 塩2.4g	豚肉のプルコギ えびチリ豆腐 714kcal 蛋20.8g 脂27.9g 塩2.0g	鶏肉の治部煮 筍とじゃこの山椒炒め 736kcal 蛋31.0g 脂20.5g 塩2.2g	酢豚 ぜんまいの炒り煮 792kcal 蛋27.4g 脂31.9g 塩1.9g
C ランチ	抗酸化 チキンの トマト煮 キャベツのﾊﾟﾊﾟﾝﾁｰﾝ風炒め 676kcal 蛋27.3g 脂21.5g 塩2.0g		整腸 鶏肉の塩麴焼き にんじんしりしり 662kcal 蛋27.0g 脂21.9g 塩2.3g	脳活性 さばの竜田揚げ えびチリ豆腐 728kcal 蛋28.7g 脂27.2g 塩1.9g	貧血 厚揚げの肉巻き 角煮風 筍とじゃこの山椒炒め 855kcal 蛋30.9g 脂38.6g 塩2.5g	脳活性 あじの粒 マスタード焼き ぜんまいの炒り煮 701kcal 蛋29.7g 脂24.3g 塩2.0g
麺 ランチ	かき揚げうどん ふろふき大根 692kcal 蛋15.6g 脂21.2g 塩4.6g		味噌ラーメン 豚キムチ炒め 790kcal 蛋25.9g 脂14.4g 塩4.0g	きしめん 蓮根の挟み揚げ 615kcal 蛋15.1g 脂14.1g 塩4.0g	焼きうどん 里芋の味噌煮 692kcal 蛋20.0g 脂22.6g 塩3.3g	肉そば 卵豆腐のあんかけ 740kcal 蛋29.7g 脂19.7g 塩4.6g
共通 小鉢	小松菜のピーナツ和え バナラババロア ごはん コンソメスープ	春雨の酢の物 フルーツポンチ 菜飯 味噌汁	もやしと水菜の塩昆布和え 抹茶ゼリー お赤飯 味噌汁	白菜の中華和え フルーツ杏仁 ごはん ワカメスープ	ブロッコリーのサラダ わらびもち 麦ごはん 清まし汁	ほうれん草のお浸し バナナヨーグルト ごはん 豚汁

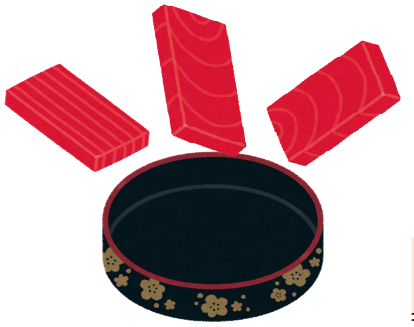
【注意】麺ランチに汁物は付きませんのでご注意ください。

※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

西山病院未来型ディケア

	月 3月25日	火 3月26日	水 3月27日	木 3月28日	金 3月29日	土 3月30日
A ランチ	赤魚の 利休焼き 揚げ茄子のみぞれ煮 673kcal 蛋25.1g 脂21.2g 塩2.4g	エビチリ 青菜の卵とじ 700kcal 蛋18.6g 脂21.7g 塩2.7g	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	 ちらし 寿司 	油淋魚 大根の旨煮 702kcal 蛋25.8g 脂21.4g 塩2.1g	さわらの 煮付け じゃが芋のカレー金平 657kcal 蛋31.7g 脂17.1g 塩2.2g
B ランチ	肉団子の トマト煮込み 金平れんこん 662kcal 蛋18.7g 脂14.3g 塩2.6g	炒り鶏 ホタテ風味フライ 760kcal 蛋26.5g 脂27.1g 塩2.6g	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		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	豚肉の マスタード焼き トマトの卵炒め 783kcal 蛋30.7g 脂34.1g 塩1.9g
C ランチ	免疫力 鶏天 金平れんこん 713kcal 蛋29.6g 脂17.1g 塩2.6g	抗酸化 鮭の チャンチャン焼き ホタテ風味フライ 684kcal 蛋30.8g 脂19.2g 塩2.5g	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		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 トマトの卵炒め 676kcal 蛋34.6g 脂18.1g 塩2.2g
麺 ランチ	野菜あんかけ うどん 豆腐田楽 644kcal 蛋19.1g 脂16.0g 塩3.8g	海鮮塩 焼きそば 水餃子 699kcal 蛋27.0g 脂13.7g 塩4.3g	鶏ごぼううどん 野菜かき揚げ 730kcal 蛋17.5g 脂27.2g 塩3.5g		五目塩ラーメン 照焼きつくね 768kcal 蛋31.5g 脂22.0g 塩4.7g	穴子天きしめん 高野豆腐の煮物 694kcal 蛋25.7g 脂18.0g 塩4.0g
共通 小鉢	もずくの酢の物 マンゴープリン ゆかりご飯 味噌汁	ピーナッツ和え レモンゼリー 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		カリフラワーサラダ 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ	そら豆サラダ マスカットゼリー 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。