



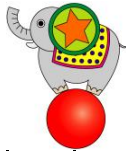
今週の献立



	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	3月1日(木)	3月2日(金)	3月3日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブルベジタブル ふりかけ 377kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 京がんもの炊合せ ふりかけ 369kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩の生姜炒め ふりかけ 368kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 アスパラのベーコンソテー ふりかけ 386kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 山菜と鶏肉の煮物 ふりかけ 326kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 豚小間肉の甘辛炒め ふりかけ 358kcal 1.5g	ごはん 味噌汁 がんもと大根の煮物 ふりかけ 355kcal 2.3g
おやつ	ピーチティー 38kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	レモネード 27kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 白身魚のゆずあん 切干大根の炒り煮 パイン缶 510kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 ザーサイ 605kcal 4.0g	チャーハン 中華スープ 豚ニラ炒め 春雨サラダ フルーツカクテル 595kcal 3.4g	シーフードカレー コンソメスープ セロリのコーンサラダ 福神漬け みかん缶 563kcal 4.5g	ごはん 味噌汁 さんまのおろし乗せ 絹さやの菜種和え 洋梨缶 556kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ 肉団子のトマト煮 ウインナー入り白菜サラダ 海苔の佃煮 522kcal 3.7g	桜ちらし すまし汁 はんぺんフライ&白身魚フライ 冬瓜のツナあん 桃のコンポート たくあん 564kcal 4.8g
おやつ	抹茶まんじゅう 104kcal 0.1g	鈴カステラ 77kcal 0.0g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	シュークリーム 91kcal 0.1g	ホットケーキ 80kcal 0.2g	セレクト	ひな祭りババロア 90kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 チキンピカタ コンビーフ入り空豆炒め かぶの浅漬け 577kcal 3.4g	ごはん すまし汁 カレイの煮付け ふろふき大根の肉みそあん 黄桃缶 448kcal 2.6g	ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 菜の花のわさび和え しば漬け 458kcal 2.8g	ごはん すまし汁 酢鶏 キャベツの胡麻和え あみの佃煮 562kcal 3.1g	ごはん すまし汁 生揚げのごま味噌炒め ひじきの煮物 ナスの浅漬け 515kcal 3.4g	ごはん すまし汁 太刀魚の照り煮 もやしとかにかまのナムル 夏みかん缶 558kcal 4.1g	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き れんこん金平 うぐいす煮豆 547kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1606kcal 9.0g	1564kcal 8.7g	1507kcal 8.4g	1661kcal 9.8g	1528kcal 8.5g	1616kcal 9.4g	1591kcal 9.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	3月4日(日)	3月5日(月)	3月6日(火)	3月7日(水)	3月8日(木)	3月9日(金)	3月10日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き卵のおろしなめこあん ふりかけ 345kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 生揚げと切昆布の煮付け ふりかけ 373kcal 2.5g	ごはん コンソメスープ 冬瓜と豚小間のポトフ ふりかけ 319kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 車麩と青梗菜の甘辛炒め ふりかけ 358kcal 1.5g	ごはん 味噌汁 高野豆腐とかぶの煮物 ふりかけ 349kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ふりかけ 357kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 オクラのベーコンソテー ふりかけ 437kcal 1.9g
おやつ	バニラミルク 87kcal 0.1g	マミー 69kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	ココア 65kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 白身魚の香り漬け焼き ブロッコリーの辛子マヨ和え りんご缶 596kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ひじきの青しそドレサラダ 青かつぱ漬け 571kcal 4.3g	香りごはん すまし汁 サバのみそ煮 白和え りんご缶 567kcal 3.7g	●とろろそば(東京都の郷土料理) 信田煮 白菜と豆苗のごま酢和え ぶどう缶 547kcal 4.9g	ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 胡瓜のマヨ醤油和え 白桃缶 549kcal 2.9g	菜飯ごはん すまし汁 ホッケの梅しそ焼き 大根と豚バラのべっこう煮 バナナ 582kcal 3.3g	ごはん すまし汁 厚揚げとえびのチリソース ポテトサラダ しば漬け 628kcal 3.3g
おやつ	スイートポテト 113kcal 0.0g	どら焼き 72kcal 0.1g	クリームブッセ 71kcal 0.1g	セレクト	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	たい焼き 84kcal 0.0g	雪の宿 70kcal 0.2g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 小松菜とベーコンの煮浸し かぶの浅漬け 527kcal 2.7g	ごはん オニオンスープ 鮭のムニエル たけのこのバターソテー みかん缶 511kcal 2.3g	ごはん 中華スープ えび団子のみそ炒め ナスのマリネ しその実漬け 514kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き にんにくの芽のピリ辛炒め 白花煮豆 465kcal 2.2g	ごはん コンソメスープ 白身魚のオーロラソース にんじんのごま和え たくあん 502kcal 3.5g	ごはん コンソメスープ チキンのデミソース煮 枝豆入り豆腐サラダ 赤かつぱ漬け 498kcal 4.0g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 大根の柚香和え 洋梨缶 441kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1668kcal 7.8g	1596kcal 9.2g	1513kcal 9.7g	1528kcal 8.7g	1582kcal 8.5g	1578kcal 9.5g	1603kcal 7.9g

* 多少の変更もあります。* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	3月11日(日)	3月12日(月)	3月13日(火)	3月14日(水)	3月15日(木)	3月16日(金)	3月17日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ウインナーの和風炒め ふりかけ 393kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 豚小間の高菜炒め ふりかけ 388kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 さつま揚げの吹き寄せ煮 ふりかけ 340kcal 2.5g	ごはん すまし汁 はんぺんのそぼろ煮 ふりかけ 340kcal 2.2g	ごはん コンソメスープ 大豆とウインナーの煮込み ふりかけ 361kcal 1.9g	ごはん 味噌汁 ふきとツナの炒め煮 ふりかけ 399kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 車麩と大根の煮付け ふりかけ 339kcal 1.9g
おやつ	牛乳 139kcal 0.2g	りんごジュース 59kcal 0.0g	野菜ジュース 23kcal 0.3g	マミー 69kcal 0.0g	レモンティー 39kcal 0.0g	コーヒー牛乳 51kcal 0.1g	ミルクティー 42kcal 0.1g
昼食	ごはん コンソメスープ おろしソースチキンソテー そら豆のシーザーサラダ 桜漬け 484kcal 3.3g	ごはん すまし汁 アジフライ カリフラワーのミルク煮 赤かっぱ漬け 603kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 白菜と豚肉の旨煮 オクラのツナサラダ 杏仁豆腐 671kcal 2.3g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き えんどう豆の桜えびマリネ 洋梨缶 555kcal 2.6g	ミートボールカレー コンソメスープ ブロッコリーとコンビーフのサラダ 福神漬け パイン缶 700kcal 5.1g	ごはん 中華スープ かに玉 ぜんまいのナムル 黄桃缶 548kcal 4.0g	ごはん すまし汁 白身魚のおろし煮 白滝のたらこ炒め フルーツカクテル 493kcal 2.6g
おやつ	チーズケーキ 50kcal 0.2g	セレクト	抹茶蒸しパン 144kcal 0.3g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	いちごフルーチェ 184kcal 0.0g	レモンケーキ 139kcal 0.1g
夕食	ごはん すまし汁 サバの香味焼き アスパラのしらす和え みかん缶 501kcal 3.0g	ごはん 中華スープ マーボー春雨 胡瓜とセロリの中華和え 白桃缶 506kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 白身魚の山椒煮 いんげんのピーナツ和え ザーサイ 471kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 サケの香り付け焼き きんぴらごぼう たくあん 470kcal 3.6g	ごはん すまし汁 擬製豆腐 菜の花のゆかり和え しば漬け 423kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 いか団子の炒め煮 青梗菜の蒸し鶏和え 漬物 467kcal 3.0g	ごはん 中華スープ 豚キムチ オクラのごま酢和え つぼ漬け 491kcal 2.5g
1日栄養 価合計	1567kcal 9.0g	1673kcal 7.5g	1649kcal 9.0g	1503kcal 8.5g	1582kcal 9.7g	1649kcal 9.5g	1504kcal 7.2g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	3月18日(日)	3月19日(月)	3月20日(火)	3月21日(水)	3月22日(木)	3月23日(金)	3月24日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 五目炒り卵 ふりかけ 391kcal 2.2g	ごはん すまし汁 ウインナーのポトフ ふりかけ 336kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の煮物 ふりかけ 405kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ 383kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 セロリとさつま揚げの金平 ふりかけ 330kcal 2.2g	ごはん 味噌汁 はんぺんとふきのやわらか煮 ふりかけ 311kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ちくわのオイスターソース炒め ふりかけ 385kcal 1.8g
おやつ	抹茶ミルク 65kcal 0.0g	カルピス 35kcal 0.0g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g	レモネード 27kcal 0.0g	マミー 69kcal 0.0g	イチゴオレ 54kcal 0.0g	りんごジュース 59kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き さつま芋サラダ のり佃煮 467kcal 2.2g	中華風炊き込みご飯 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜の山クラゲ和え パイン缶 600kcal 2.4g	ごはん すまし汁 肉じゃが 切干大根のポン酢和え 洋梨缶 568kcal 2.7g	ごはん すまし汁 サケのちゃんちゃん焼き 青のりポテト キウイフルーツ 585kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 サワラのごま焼き かぼちゃのそぼろ煮 夏みかん缶 631kcal 2.7g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き そら豆のコーンビーフソテー りんご缶 665kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 牛皿 アスパラとキャベツのサラダ みかん缶 584kcal 2.7g
おやつ	黒糖まんじゅう 104kcal 0.1g	人形焼 96kcal 0.1g	セレクト	ぼたぼた焼き 59kcal 0.0g	コーヒーゼリー 91kcal 0.0g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	酒まんじゅう 104kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き アスパラのコーンバターソテー 白桃缶 550kcal 2.1g	ごはん 味噌汁 タラの酒蒸し 春雨サラダ ザーサイ 461kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 豆腐のきのこあん カリフラワーのベーコンソテー 桜漬け 441kcal 2.6g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 ナスの柚子ドレ和え しその実漬け 487kcal 3.3g	ごはん 中華スープ 豚肉の甘酢炒め かぶと胡瓜のしそ和え つぼ漬け 396kcal 2.7g	ごはん すまし汁 筑前煮 ブロッコリーのおかか和え しば漬け 452kcal 3.7g	ごはん すまし汁 タラの磯辺焼き 冬瓜のかにかまあん おかか昆布 392kcal 4.2g
1日栄養 価合計	1577kcal 6.6g	1528kcal 9.6g	1565kcal 7.3g	1541kcal 8.4g	1517kcal 7.6g	1577kcal 7.9g	1524kcal 8.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	3月25日(日)	3月26日(月)	3月27日(火)	3月28日(水)	3月29日(木)	3月30日(金)	3月31日(土)
朝食	ごはん 味噌汁 ツナじゃが ふりかけ 352kcal 2.2g	ごはん コンソメスープ デミグラスソースオムレツ ふりかけ 334kcal 2.4g	ごはん コンソメスープ ウインナーのポトフ ふりかけ 330kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 豚バラの野菜炒め ふりかけ 433kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 焼き豆腐と切干大根の煮物 ふりかけ 384kcal 1.5g	ごはん 味噌汁 たけのこと鶏肉の煮物 ふりかけ 337kcal 1.8g	ごはん すまし汁 はんぺんの生姜炒め ふりかけ 310kcal 1.6g
おやつ	チョコミルク 139kcal 0.1g	オレンジジュース 57kcal 0.0g	レモンティー 47kcal 0.0g	コーヒー牛乳 58kcal 0.1g	カルピス 35kcal 0.0g	ミルクティー 42kcal 0.1g	ぶどうジュース 74kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ オクラと蒸し鶏のサラダ 赤かっぱ漬け 456kcal 3.7g	ごはん すまし汁 肉団子と青梗菜の煮込み マカロニサラダ 梅びしお 556kcal 4.1g	ワカメごはん 味噌汁 揚げ赤魚の野菜あん 胡瓜のなめ茸和え 白桃缶 506kcal 2.6g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル セロリのゆかり和え 赤かっぱ漬け 460kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 ナスと枝豆のサラダ フルーツカクテル 508kcal 3.9g	ごはん コンソメスープ 和風ポークソテー レタスのかにかまサラダ 桜漬け 502kcal 3.4g	シーフードカレー コンソメスープ えんどう豆のチーズサラダ 福神漬け 夏みかん缶 663kcal 5.2g
おやつ	ココアワッフル 71kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	シュークリーム 91kcal 0.1g	黒糖ケーキ 70kcal 0.0g	セレクト	プリン 111kcal 0.1g	スイスロール 60kcal 0.0g
夕食	ごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ 蓮根のごまドレサラダ 洋梨缶 618kcal 3.2g	ごはん 味噌汁 太刀魚のバター醤油焼き 鶏肉とかぶの煮物 黄桃缶 566kcal 2.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ 五目大豆 たくあん 578kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 松風焼き ふきと油揚げの煮物 杏仁フルーツ缶 538kcal 3.1g	ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き パスタのケチャップソテー 漬物 493kcal 3.6g	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き きゅうりとワカメのハムサラダ 洋梨缶 522kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 鶏肉のきじ焼き カリフラワーの塩昆布和え 青かっぱ漬け 432kcal 2.3g
1日栄養 価合計	1636kcal 9.3g	1572kcal 9.5g	1552kcal 9.7g	1559kcal 8.0g	1531kcal 9.1g	1514kcal 8.4g	1539kcal 9.1g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。