



今週の献立



	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	卵雑炊 ジャーマンポテト ヨーグルト 400kcal 2.1g	ごはん みそ汁 ちくわと野菜の炒め煮 ふりかけ 385kcal 2.3g	ごはん みそ汁 車麩の甘辛煮 ふりかけ 332kcal 1.9g	食パン オニオンスープ スクランブルエッグ 425kcal 3.2g	ごはん みそ汁 アスパラのツナ炒め ふりかけ 393kcal 2.2g	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ 348kcal 2.0g	ごはん みそ汁 ブロッコリーとベーコンのソテー ふりかけ 369kcal 2.5g
おやつ	ココア 126kcal 0.2g	マミー 74kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	ピーチティー 41kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g
昼食	ごはん コンソメスープ 魚のバターソテー いんげんのイタリアンサラダ りんご缶 476kcal 2.7g	ごはん みそ汁 牛焼肉 水菜とレタスのサラダ バナナ 692kcal 2.7g	ちらし寿司 すまし汁 さわらの照り焼き エンドウとハムのマヨネーズ和え いちご 香の物 565kcal 4.3g	ごはん 中華スープ ほっけの塩焼き 小松菜とえびの炒め物 しば漬け 438kcal 3.2g	ごはん みそ汁 鶏肉の梅煮 じゃがいもの煮物 白菜漬け 519kcal 3.0g	ミートボールカレー コンソメスープ カリフラワーのサラダ パイン缶 福神漬け 616kcal 4.1g	ごはん 中華スープ たらのチリソースがけ もやしのザーサイ和え 三色豆 442kcal 2.8g
おやつ	クリームブッセ 75kcal 0.0g	ピーチフルーチェ 37kcal 0.1g	抹茶ロールケーキ 42kcal 0.0g	どらやき 72kcal 0.1g	セレクト	ワッフル 76kcal 0.1g	サラダせんべい 70kcal 0.3g
夕食	ごはん みそ汁 鶏肉の生姜焼き チンゲン菜とえのきの炒め物 漬物 472kcal 2.5g	ごはん みそ汁 かれの和風ムニエル かぶとカニカマの和え物 桜漬け 387kcal 2.9g	ごはん すまし汁 厚揚げとひき肉の味噌煮 なすの煮浸し しその実漬け 542kcal 2.8g	ごはん みそ汁 ゆで豚の香味ソースがけ ほうれん草のからし和え 黄桃缶 494kcal 1.6g	ごはん コンソメスープ ホキのオーロラソース焼き 大根の洋風煮 洋梨缶 463kcal 3.7g	ごはん すまし汁 赤魚の照り煮 春菊のごま和え 青かっぱ漬け 440kcal 3.1g	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 きゅうりとわかめのしらす和え 高菜漬け 561kcal 3.4g
1日栄養 価合計	1549kcal 7.5g	1575kcal 8.0g	1528kcal 9.2g	1500kcal 8.1g	1530kcal 9.0g	1521kcal 9.3g	1507kcal 9.0g

* 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8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	ツナと野菜の雑炊 肉じゃが バナナ 320kcal 2.4g	ごはん みそ汁 豚肉の高菜炒め ふりかけ 460kcal 2.5g	ごはん みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 ふりかけ 362kcal 1.7g	ごはん みそ汁 はんぺんのそぼろ煮 ふりかけ 358kcal 2.0g	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ふりかけ 451kcal 2.5g	食パン コンソメスープ かぼちゃとひき肉の クリーム煮 440kcal 3.1g	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ふりかけ 429kcal 2.4g
おやつ	牛乳 136kcal 0.2g	りんごジュース 65kcal 0.0g	レモンティー 39kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	カルピス 39kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g
昼食	ごはん すまし汁 擬製豆腐 ほうれん草ののり和え しば漬け 378kcal 2.9g	ごはん ワンタンスープ かれのいのねぎソース 大根のおかか煮 たいみそ 469kcal 3.5g	牛肉うどん 小松菜の卵炒め 大根サラダ りんご缶 616kcal 4.5g	ごはん すまし汁 豚皿 キャベツのしらす和え うぐいす豆 590kcal 2.9g	ごはん みそ汁 たらの竜田焼き さつま芋のいとこ煮 パイン缶 468kcal 2.0g	かに玉丼 中華スープ チンゲン菜のナムル 杏仁豆腐 468kcal 2.7g	ごはん みそ汁 ●博多水炊き (福岡県郷土料理) きゅうりの甘酢生姜和え フルーツカクテル 439kcal 3.2g
おやつ	チーズケーキ 58kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	キャラメル蒸しパン 113kcal 0.4g	レモンケーキ 116kcal 0.1g	チョコバウム 95kcal 0.1g	手作り水ようかん 97kcal 0.0g	セレクト
夕食	ごはん みそ汁 さばのカレー風味焼き いんげんと桜えびのサラダ みかん缶 611kcal 2.7g	ごはん すまし汁 マーボー春雨 ブロッコリーのごま和え 白桃缶 471kcal 2.5g	ごはん みそ汁 さわらの山椒焼き まいたけの炒め物 ごま昆布 423kcal 2.9g	ごはん みそ汁 あじの漬け焼き ごぼうの甘辛炒め たくあん 458kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ 鶏肉のデミグラス煮 カラフル野菜の豆腐ソース 赤かっぱ漬け 503kcal 4.1g	ごはん みそ汁 豚肉の五目炒め 春雨の華風和え ザーサイ 528kcal 3.0g	ごはん すまし汁 ほっけの塩こうじ焼き 菜の花の炒め煮 漬物 527kcal 3.3g
1日栄養 価合計	1503kcal 8.3g	1524kcal 8.8g	1553kcal 9.5g	1548kcal 8.1g	1588kcal 8.7g	1572kcal 8.8g	1505kcal 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。



今週の献立



	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	中華風鶏雑炊 厚揚げの煮物 ヨーグルト 343kcal 2.3g	ごはん みそ汁 焼き豆腐と野菜の煮物 ふりかけ 345kcal 2.3g	ごはん みそ汁 肉団子と野菜の炒め煮 ふりかけ 390kcal 2.6g	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 ふりかけ 425kcal 2.0g	食パン コーンスープ ウィンナーポトフ 405kcal 3.5g	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ふりかけ 386kcal 2.8g	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の中華炒め ふりかけ 453kcal 2.1g
おやつ	マミー 74kcal 0.0g	レモンティー 39kcal 0.0g	ぶどうジュース 71kcal 0.0g	ホットはちみつレモン 45kcal 0.0g	カルピス 39kcal 0.0g	いちごオレ 60kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g
昼食	ごはん みそ汁 赤魚の南部焼き さつま芋のレーズンサラダ のり佃煮 502kcal 2.9g	ポークカレー コンソメスープ いんげんのチーズサラダ マンゴー缶 福神漬け 632kcal 3.7g	ごはん みそ汁 あじの和風ピカタ 切干大根ゆず胡椒和え 白花煮豆 547kcal 3.1g	わかめごはん みそ汁 えびフライ れんこんの金平 白桃缶 517kcal 3.2g	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 揚げなすのポン酢和え ザーサイ 586kcal 2.8g	ごはん みそ汁 さんまの蒲焼き かぶのツナ炒め りんご缶 550kcal 3.4g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き 青菜と桜エビの和え物 黒花豆の甘煮 504kcal 2.7g
おやつ	黒糖まんじゅう 106kcal 0.1g	あんドーナッツ 95kcal 0.1g	ぼたぼた焼き 61kcal 0.3g	セレクト 96kcal 0.1g	マドレーヌ 107kcal 0.0g	人形焼き 83kcal 0.2g	シュークリーム 83kcal 0.2g
夕食	ごはん コンソメスープ 鶏肉のパン粉焼き コーンバターソテー フルーツカクテル 523kcal 3.1g	ごはん みそ汁 かれの野菜蒸し ビーフンの炒め物 つぼ漬け 413kcal 3.5g	ごはん すまし汁 豆腐のきのこあんかけ カリフラワーとベーコン炒め 桜漬け 454kcal 2.5g	ごはん 中華スープ 鶏肉の甘酢炒め 白菜とじゃこの煮物 青しその実漬け 466kcal 2.9g	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ 三色豆 465kcal 2.2g	ごはん すまし汁 筑前煮 いんげんの白和え しば漬け 456kcal 3.2g	ごはん みそ汁 たらの磯辺焼き 大根のうすくず煮 ねり梅 410kcal 3.9g
1日栄養 価合計	1548kcal 8.4g	1524kcal 9.6g	1523kcal 8.5g	1543kcal 8.2g	1591kcal 8.6g	1559kcal 9.4g	1515kcal 8.9g

* 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22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	豆腐入り和風雑炊 さつま揚げと白菜の煮物 バナナ 261kcal 1.8g	ごはん みそ汁 ウィンナーの野菜炒め ふりかけ 409kcal 3.1g	食パン コンソメスープ アスパラの卵炒め 318kcal 2.8g	ごはん みそ汁 がんもの含め煮 ふりかけ 361kcal 2.2g	ごはん みそ汁 信田煮 ふりかけ 348kcal 1.7g	ごはん みそ汁 さつま揚げと野菜の煮物 ふりかけ 333kcal 2.6g	ごはん みそ汁 はんぺんの生姜風味煮 ふりかけ 324kcal 2.4g
おやつ	パナミルク 104kcal 0.1g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	アップルティー 41kcal 0.0g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	はちみつ生姜湯 46kcal 0.0g	ココア 106kcal 0.2g
昼食	ごはん みそ汁 ホキのねぎソース さつま芋サラダ 赤かっぱ漬け 533kcal 4.0g	麦ごはん みそ汁 揚げ豆腐の野菜あん とろろ芋 金時豆 449kcal 2.4g	ごはん 中華スープ 八宝菜 春雨サラダ みかん缶 528kcal 2.4g	ごはん みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き ふきの煮物 キウイフルーツ 430kcal 2.6g	ミートソーススパゲティ コンソメスープ そら豆のポテトサラダ マンゴー缶 566kcal 4.9g	ごはん すまし汁 豆腐ハンバーグおろしソース 海草サラダ 小かぶ浅漬け 519kcal 3.3g	グリーンピースごはん かぼちゃのポタージュ ロールキャベツ ブロッコリーの塩炒め パイン缶 527kcal 3.2g
おやつ	たい焼き 100kcal 0.0g	スイスバウム 68kcal 0.0g	セレクト	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	今川焼き(クリーム) 111kcal 0.3g
夕食	ごはん みそ汁 和風ポークソテー 大根のじゃこ和え 白桃缶 514kcal 2.6g	ごはん みそ汁 ぶりのバター風味照り焼き かぶのそぼろ煮 キャベツの浅漬け 588kcal 3.3g	ごはん みそ汁 松風焼き いんげんの煮浸し 赤しその実漬け 559kcal 3.5g	ごはん すまし汁 鶏肉のごまだれかけ 菜の花のドレッシング和え 青かっぱ漬け 525kcal 3.0g	ごはん すまし汁 赤魚と野菜の蒸し焼き 五目豆煮 おかか昆布 417kcal 2.9g	ごはん みそ汁 さわらの西京焼き きゅうりと蒸し鶏の和え物 洋梨缶 548kcal 2.8g	ごはん みそ汁 高野豆腐の柳川風 ひき肉入り野菜炒め 桜漬け 444kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1512kcal 8.5g	1579kcal 8.8g	1551kcal 8.7g	1504kcal 7.9g	1516kcal 9.6g	1505kcal 9.0g	1512kcal 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29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝食	カニカマと水菜の雑炊 ウイナーソテー ヨーグルト 409kcal 2.3g	食パン コンソメスープ チーズオムレツ 326kcal 2.4g	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ふりかけ 419kcal 2.3g				
おやつ	レモネード 30kcal 0.0g	いちごオレ 60kcal 0.0g	カルピス 39kcal 0.0g				
昼食	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め いんげんとツナのサラダ つぼ漬け 488kcal 3.2g	ごはん すまし汁 赤魚のごまだれがけ ごぼうの煮物 黄桃缶 516kcal 2.9g	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮込み ほうれん草のピーナッツ和え フルーツカクテル 556kcal 2.6g				
おやつ	酒まんじゅう 109kcal 0.0g	セレクト	鈴カステラ 86kcal 0.0g				
夕食	ごはん みそ汁 家常豆腐 里芋の煮っころがし パイン缶 528kcal 2.5g	ごはん みそ汁 牛肉の甘辛煮 もやしとちくわのマヨネーズ和え しば漬け 563kcal 3.2g	ごはん 中華スープ たらの野菜あんかけ キャベツのナムル ごま昆布 402kcal 2.7g				
1日栄養 価合計	1564kcal 8.0g	1523kcal 8.5g	1502kcal 7.6g				

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。