

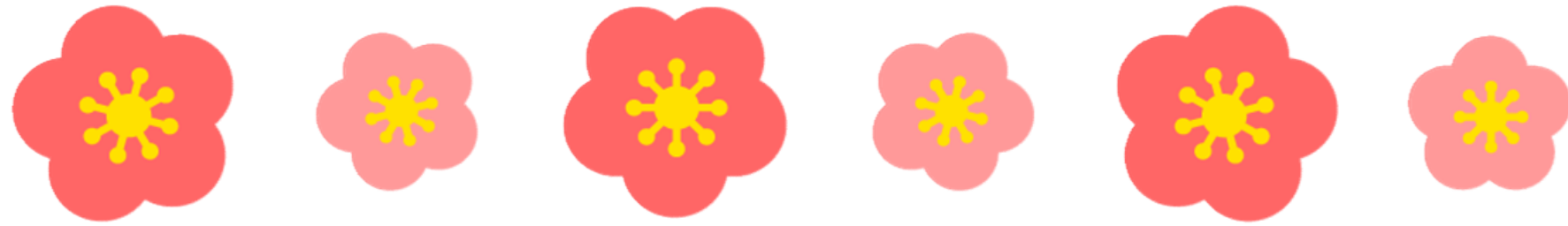


* 献立表 *

常食(A)

	令和05年02月26日(日)	令和05年02月27日(月)	令和05年02月28日(火)	令和05年03月01日(水)	令和05年03月02日(木)	令和05年03月03日(金)	令和05年03月04日(土)
朝	米飯 味噌汁(大根・人参) お魚豆腐揚げの煮物 菜の花錦糸和え とろろ芋 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 レンコン炒め もやしのポン酢和え しば漬け 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) ミートボール 二色サラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(さつまいも・葱) 巾着の含め煮 アスパラソテー オクラの昆布和え 千切沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) とりつくね 山菜の炒め煮 生姜和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・えのき) おろし納豆 キャベツ炒め いんげんのごま和え 洋梨缶 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・絹さや) スクランブルエッグ 菜の花しらす和え 黄桃缶 のり佃煮 牛乳
昼	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 かにシューマイ 春雨サラダ オレンジ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 切干し大根甘酢和え パイン缶	米飯 味噌汁(白菜・えのき) 鶏肉のホワイトソースかけ ガーリックソテー 菜の花のり和え バナナ	かきあげうどん ミニおにぎり ピーナッツ和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(もやし・あげ) 白身魚のみりん焼き ビーフン炒め 青菜のナムル マンゴー	★ひなまつり★ 桜ちらし 具沢山汁 里芋田楽 菜の花白和え オレンジ	米飯 味噌汁(ワカメ・ねぎ) たらのムニエル もやしソテー 白菜の和え物 バナナ
15時	いちごゼリー	ワッフル	フルーツチェ(りんご)	どらやき	ドームケーキ	桜餅風デザート	マドレーヌ
夕	米飯 味噌汁(麩・ねぎ) 白身魚の味噌漬け焼き かぶのコンソメ煮 おかか和え 梅干し	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草のしらす和え ふりかけ	米飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ぶり大根 チンゲン菜のソテー ドレッシング和え 昆布豆	米飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 揚げ豆腐の五目野菜あ 温野菜のサラダ もやしの中華和え しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(かぶ・大根菜) チキンピカタ きのこのバター醤油 春菊のからし和え もろみみそ	米飯 すまし汁 さばの生姜煮 ごぼうの炒り煮 ゆず醤油和え 青しその実	五目そうめん ミニおにぎり ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーの玉葱ソース和え
エネルギー	1590kcal	1716kcal	1666kcal	1616kcal	1606kcal	1619kcal	1550kcal
蛋白質	58.7g	65.1g	69.6g	48.6g	65.4g	61.1g	64.3g
食塩	9.8g	8.5g	9.8g	8.8g	8.4g	8.8g	8.4g



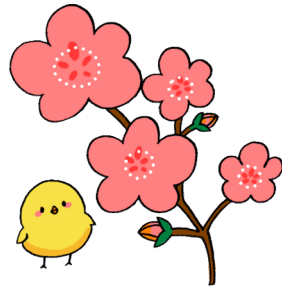


* 献立表 *

常食(A)

	令和05年03月05日(日)	令和05年03月06日(月)	令和05年03月07日(火)	令和05年03月08日(水)	令和05年03月09日(木)	令和05年03月10日(金)	令和05年03月11日(土)
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) 豆腐野菜ハンバーグ じゃが芋千切り炒め なめたけおろし ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(里芋・わかめ) 納豆 かに風味卵焼き お浸し しば漬け 野菜ジュース	パン 青菜のスープ はんぺんチーズ フレンチサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ・大根葉) 含め煮 たけのこ土佐炒め 春雨サラダ 胡瓜漬 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・えのき) チキンオムレツ チンゲン菜のソテー ごまみそ和え 梅干し 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) うめ納豆 キャベツの炒め煮 菜の花の柚子和え 黄桃缶 牛乳	米飯 味噌汁(大根・人参) 五目豆腐揚げ含め煮 ジャーマンポテト 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(大根・大根葉) 白身魚の葱味噌マヨ焼 ひじきの五目煮 春菊のり和え オレンジ	米飯 味噌汁(麩・葱) 豚肉のポン酢炒め さつま芋の煮物 菜の花の白和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁(じゃがいも・絹さ チキン南蛮 ブロッコリーの中華炒め ほうれん草ごま和え キウイ	月見そば ミニおにぎり もやしの和え物 バナナ	米飯 味噌汁(玉葱・人参) ハンバーグ ほうれん草バター炒め ポテトサラダ 白桃缶	親子丼 味噌汁(豆腐・わかめ) ブロッコリーのかにかまあん 浅漬け マンゴー	米飯 味噌汁(小松菜・揚げ) かれないのから揚げ 卵とじ もやしのポン酢和え パイン缶
15時	ソフトクレープ(チョコ)	チーズケーキ	吹雪饅頭	ミニたい焼き	コーヒーゼリー	水ようかん	いちご蒸しパン
夕	米飯 味噌汁(ほうれん草・人参) 松風焼 かぼちゃの含め煮 しその実和え 昆布佃煮	米飯 味噌汁(もやし・あげ) カレーの煮付け れんこんと牛肉の炒め物 胡瓜の中華和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(とろろ昆布・きぬさや 千草焼き なすの薬味さっぱりソース ゆかり和え 桜大根	米飯 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) さわらの味噌漬け焼き 肉野菜炒め オクラのわさび和え 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・あげ) 白身魚の照り焼き コンソメ煮 ドレッシング和え 白花豆	米飯 味噌汁 さばの塩焼き 里芋のそぼろ煮 カリフラワーサラダ しそ昆布佃煮	かしわうどん ミニおにぎり 厚揚げのみそ煮 コールスローサラダ
エネルギー	1601kcal	エネルギー 1572kcal	エネルギー 1585kcal	エネルギー 1648kcal	エネルギー 1594kcal	エネルギー 1678kcal	エネルギー 1677kcal
蛋白質	64.9g	蛋白質 66.4g	蛋白質 53g	蛋白質 64g	蛋白質 55.6g	蛋白質 70.2g	蛋白質 66g
食塩	10.4g	食塩 9.2g	食塩 8.2g	食塩 10.3g	食塩 9.7g	食塩 9.3g	食塩 8.5g





* 献立表 *

常食(A)

	令和05年03月12日(日)	令和05年03月13日(月)	令和05年03月14日(火)	令和05年03月15日(水)	令和05年03月16日(木)	令和05年03月17日(金)	令和05年03月18日(土)
朝	米飯 味噌汁(わかめ・葱) ぶり照り焼き いんげんの炒め煮 オクラの和え物 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 切干大根の炒め煮 ほうれん草のおかか和え マンゴー缶 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) オムレツ 白菜のゴマドレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(卵・葱) いわし蒲焼き れんこんの炒め煮 白和え しそ昆布佃煮 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 高野豆腐の煮物 もやしのそぼろ炒め フルーツカクテル のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩・えのき) オクラ納豆 卵とじ 磯わかめ りんご缶 牛乳	米飯 味噌汁(じゃがいも・わかめ) だし巻たまご いんげんのごま炒め みかん缶 千切りたくあん 豆乳(コーヒー)
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 肉豆腐 ブロッコリーソテー スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) チキンソテー玉葱ソース じゃが芋カレー炒め 胡瓜の昆布和え りんご	米飯 味噌汁(ほうれん草・人参) メンチカツ スナッフえんどうのソテー もやしの和え物 キウイ	味噌ラーメン ミニおにぎり 焼きぎょうざ 杏仁みかん	サンドイッチ クリームシチュー 野菜サラダ マンゴー	キーマカレー コンソメスープ(白菜・コーン) ブロッコリーサラダ 福神漬 バナナ	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) 青椒肉絲 えびシウマイ ほうれん草の中華和え パイ
15時	マスカットゼリー	黒糖饅頭	焼きドーナツ	バナナムース	白桃羊羹	和のパンケーキ(きなこ)	抹茶ワッフル
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・絹さや) たらフライ ふきの炒め煮 卵とうふ 茶福豆	米飯 味噌汁(麩・大根菜) 白身魚の香味焼き 麻婆なす なめ茸和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) ほっけの塩焼き 大根の肉みそかけ 菜の花わさび醤油和え 白花豆	米飯 味噌汁(厚揚げ・大根葉) 鶏肉の塩麴焼き 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ 梅ザーサイ	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) プルコギ風 南瓜の煮物 大根のゆず和え しば漬	米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) さばの漬け焼き 糸こんにゃくの炒り煮 胡瓜の酢の物 青しその実	けんちんうどん ミニおにぎり なすのおろしポン酢 春菊からし和え
エネルギー	1695kcal	1629kcal	1650kcal	1740kcal	1702kcal	1628kcal	1682kcal
蛋白質	60.3g	68.5g	58.1g	73.8g	66.4g	63.8g	59.5g
食塩	8.4g	8.9g	9.6g	11.2g	9.4g	10.2g	9.5g





* 献立表 *

常食(A)

	令和05年03月19日(日)	令和05年03月20日(月)	令和05年03月21日(火)	令和05年03月22日(水)	令和05年03月23日(木)	令和05年03月24日(金)	令和05年03月25日(土)
朝	米飯 味噌汁(麩・きぬさや) がんもの煮物 きんぴられんこん もやしの青じそ和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根・しめじ) 納豆 冬瓜のそぼろ煮 ごま和え フルーツカクテル ヨーグルト	パン コーンスープ(豆乳) チキンパン粉焼き カリフラワーサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(高野・葱) ミートボール 野菜炒め ドレッシング和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(里芋・大根菜) お魚豆腐揚げの含め煮 ごぼうの炒り煮 南瓜サラダ しば漬け 野菜ジュース	米飯 味噌汁(白菜・人参) めかぶ納豆 肉シュウマイ 青菜のしらす和え みかん缶 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・エノキ) だし巻きたまご キャベツの煮浸し いんげんピーナッツ和え 胡瓜漬 牛乳
昼	米飯 味噌汁(玉葱・卵) 豆腐の五目野菜あん こんにゃく炒め 菜の花の和え物 マンゴー	米飯 味噌汁(白菜・わかめ) 白身魚のトマトソース きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し りんご	★春分の日★ 山菜おこわ すまし汁 銀だらの葱味噌焼き 茶碗蒸し わさび和え いちご	スパゲティミートソース コンソメスープ(芋・きぬさや) レタスのサラダ バナナ	米飯 味噌汁(かぶ・椎茸) チキンピカタ なすの煮びたし ブロッコリーサラダ パイ	ビビンバ たまごスープ 冬瓜のかにあんかけ 海藻サラダ キウイ	米飯 味噌汁(厚揚げ・葱) ぶりの漬け焼き 大根含め煮 菜の花のポン酢和え オレンジ
15時	エクレア	上用饅頭	さくらゼリー	レモンケーキ	シュークリーム	杏仁豆腐	今川焼き
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・たまねぎ) あじフライ なめ茸豆腐 カリフラワー甘酢漬け 胡瓜漬	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき) 豚角煮 じゃが芋のソテー キャベツのツナ和え しそ昆布	米飯 中華スープ ホイコウロウ かにシュウマイ おくらのおかか和え 千切りたくあん	米飯 清し汁 さばのみそ煮 大根と豚肉の煮物 青梗菜ののり和え たいみそ	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ちゃんちゃん焼き風 麻婆春雨 胡瓜の昆布和え ふりかけ	米飯 味噌汁(大根・揚げ) 白身魚のカレームニエル 里芋の煮物 春菊のからし和え 昆布豆	醤油ラーメン ミニおにぎり 焼き餃子 白菜とささみの和え物
	エネルギー 1611kcal	エネルギー 1706kcal	エネルギー 1650kcal	エネルギー 1589kcal	エネルギー 1671kcal	エネルギー 1615kcal	エネルギー 1611kcal
	蛋白質 58.4g	蛋白質 64.1g	蛋白質 63.9g	蛋白質 62.2g	蛋白質 56.2g	蛋白質 65.9g	蛋白質 66.7g
	食塩 8.9g	食塩 9.1g	食塩 8.9g	食塩 7.8g	食塩 8.5g	食塩 8.9g	食塩 9.4g





* 献立表 *

常食(A)

	令和05年03月26日(日)	令和05年03月27日(月)	令和05年03月28日(火)	令和05年03月29日(水)	令和05年03月30日(木)	令和05年03月31日(金)
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) 巾着の煮物 ツナ炒め もやしの梅和え 千切り沢庵 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・人参) 納豆 かに風味卵焼き ほうれん草のなめ茸和え 青しその実漬け 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) はんぺんチーズ コールスローサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) 高野たまご巻 小松菜のソテー ごま和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁(大根・大根菜) 肉詰いなり キャベツ炒め煮 中華和え 昆布佃煮 豆乳(バナナ)	米飯 味噌汁(玉葱・人参) ひじき納豆 南瓜シューマイ 青菜の磯和え みかん缶 牛乳
昼	米飯 中華スープ 麻婆豆腐 えびシューマイ 春雨サラダ マンゴー	ワカメご飯 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 焼肉 南瓜の煮物 切干し大根甘酢和え りんご	グルメの旅3月 石川県 米飯 すまし汁 とり白菜 車麩炊き合わせ れんこんのごま和え オレンジ	焼きそば 卵スープ 豆腐かにあんかけ ポテトサラダ フルーツカクテル	米飯 味噌汁(さつまいも・絹さや) 鶏肉のごま醤油焼き なすの薬味さっぱりソー 青菜の和え物 パイ	ねぎ塩豚丼 味噌汁(卵・わかめ) 昆布の炒り煮 ゆかり和え キウイ
15時	抹茶ムース	きみしぐれ	牛乳寒天	ココアワッフル	カステラ	いちごゼリー
夕	米飯 味噌汁(大根・人参) 鶏肉の山椒焼き さつま芋と昆布の煮物 カリフラワーのゆかり和え のり佃煮	米飯 味噌汁(卵・絹さや) たらのみそチーズ焼き ぜんまいとたけのこの煮物 青菜の磯辺和え 桜大根	米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) かれのいの煮付け ビーフン炒め おろし酢和え しば漬け	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき) 鶏肉のおろしポン酢かけ 根菜の煮物 菜の花のからし和え 白花豆	米飯 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) さばの塩焼き じゃがいもの炒め物 わさび醤油和え 赤しその実	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) あじの南蛮漬け風 マカロニサラダ ごま和え 千切りたくあん
エネルギー	1632kcal	エネルギー 1642kcal	エネルギー 1625kcal	エネルギー 1613kcal	エネルギー 1693kcal	エネルギー 1669kcal
蛋白質	60.4g	蛋白質 77g	蛋白質 68.8g	蛋白質 68.5g	蛋白質 62.1g	蛋白質 65.6g
食塩	8.7g	食塩 9.9g	食塩 9.4g	食塩 9.4g	食塩 9.6g	食塩 9.7g

