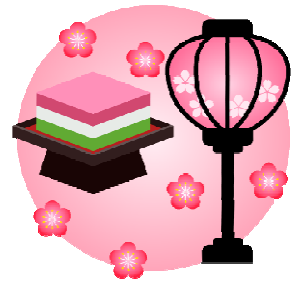


* 献立表 *

常食(A)

	令和07年02月23日(日)	令和07年02月24日(月)	令和07年02月25日(火)	令和07年02月26日(水)	令和07年02月27日(木)	令和07年02月28日(金)	令和07年03月01日(土)
朝	米飯 味噌汁(大根・人参) 鶏とごぼうの炒り煮 お浸し もやしゆず和え 胡瓜漬(赤) ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 納豆 レンコン炒め かにかま和え しば漬け 牛乳	パン パンプキンスープ オムレツ 二色サラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) はんぺんチーズ アスパラソテー オクラの昆布和え 千切沢庵 野菜ジュース	米飯 味噌汁(玉葱・椎茸) がんもの含め煮 山菜の炒め煮 生姜和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき茸) おろし納豆 キャベツ炒め いんげんのごま和え 洋梨缶 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) さばの味噌煮缶 そぼろ煮 黄桃缶 のり佃煮 牛乳
昼	米飯 中華スープ(チンゲン菜・わかめ) 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) さばの塩焼き かぶのコンソメ煮 菜の花のり和え パイン	米飯 味噌汁(白菜・えのき茸) 鶏肉の塩麴焼き つみれの煮物 切干し大根甘酢和え マンゴー	かきあげうどん ミニおにぎり さつま芋のミルク煮 フルーツカクテル	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) ほっけのみりん焼き ビーフン炒め 青菜のナムル バナナ	米飯 わかめスープ(わかめ・長葱) 八宝菜 餃子 ブロッコリーとささみのサラダ キウイフルーツ	米飯 味噌汁(小松菜・麩) フライ盛り合わせ さつまいもの煮物 白菜の和え物 マンゴー
15時	酒まんじゅう	レモンケーキ	羊羹	ピザまん	カラフルプチケーキ	もみじまんじゅう	マドレーヌ
夕	米飯 清し汁(麩・小葱) ますの味噌漬け焼き 南瓜の煮物 おかか和え 梅干し	米飯 味噌汁(とろろ昆布・大根葉) 肉じゃが ツナサラダ ほうれん草のしらす和え 赤しその実漬け	米飯 味噌汁(高野豆腐・小葱) 赤魚の山椒焼き 大豆の煮物 梅肉和え 高菜漬け	米飯 味噌汁(麩・チンゲン菜) 揚げ豆腐の五目野菜あん 野菜サラダ 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 きんぴらごぼう 春菊のからし和え つぼ漬け	米飯 味噌汁(南瓜・小葱) たらの漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 大根のゆず和え 胡瓜漬	とろろそば ミニおにぎり コロッケ ほうれん草の中華和え
合計	エネルギー 1456kcal 蛋白質 56.3g 食塩相当 9.1g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 62.7g 食塩相当 9.7g	エネルギー 1572kcal 蛋白質 60.3g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1518kcal 蛋白質 43.8g 食塩相当 8.8g	エネルギー 1535kcal 蛋白質 60.1g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1489kcal 蛋白質 57.5g 食塩相当 8.9g	エネルギー 1743kcal 蛋白質 54.7g 食塩相当 8.2g





* 献立表 *

常食(A)

	令和07年03月02日(日)	令和07年03月03日(月)	令和07年03月04日(火)	令和07年03月05日(水)	令和07年03月06日(木)	令和07年03月07日(金)	令和07年03月08日(土)
朝	米飯 味噌汁(玉葱・しめじ) つみれの煮物 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(わかめ・小葱) 納豆 青梗菜のソテー お浸し しば漬け 野菜ジュース	パン 青菜スープ(チンゲン菜・人参) ミートボール フレンチサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(わかめ・大根葉) 肉詰いなり キャベツの炒め煮 ほうれん草の玉ねぎドレ 胡瓜漬 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 高野たまご巻 ひじきの煮物 ごま和え 桜だいこん ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜・人参) うめ納豆 たけのこ土佐炒め 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 いんげんの炒め物 白菜の和え物 たいみそ 牛乳
昼	米飯 味噌汁(ほうれん草・人参) ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 しろなののり和え フルーツカクテル	★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(じゃが芋・わかめ) チキン南蛮 大豆の煮物 ほうれんのからし和え キウイフルーツ	味噌ラーメン ミニおにぎり かにシュウマイ 菜の花の和え物 バナナ	米飯 味噌汁(かぶ・椎茸) 白身魚の照り焼き なすみそ炒め 小松菜の青じそ和え パイン	カレーライス コンソメスープ(卵・長葱) コールスローサラダ 福神漬 マンゴー	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) ますの蒲焼き風 ガーリックソテー もやしのポン酢和え 洋梨缶
15時	ソフトクレープ(チョコ)	桜餅&甘酒	吹雪饅頭	ミニたい焼き	フルーチェ(メロン)	梅ようかん	いちご蒸しパン
夕	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) メンチカツ ブロッコリーソテー もやしの和え物 きのこときゃらぶきの佃煮	米飯 味噌汁(ほうれん草・人参) トンテキ風 なすの薬味さっぱりソース 春雨サラダ 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 大根金平 ゆかり和え あみ佃煮	米飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) さわらの味噌漬け焼き もやしとピーマンの中華炒め 白菜のゆず和え 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・油揚げ) 鶏肉のおろしがけ さつまいもの煮物 カリフラワー甘酢漬け 高菜漬物	米飯 味噌汁(しめじ、玉葱) さばの塩焼き 冬瓜のあんかけ お浸し しそ昆布佃煮	かしわうどん ミニおにぎり 春菊のからし和え 大根の炒り煮
合計	エネルギー 1579kcal 蛋白質 53.8g 食塩相当 9g	エネルギー 1640kcal 蛋白質 54.3g 食塩相当 10.7g	エネルギー 1603kcal 蛋白質 56.7g 食塩相当 7.9g	エネルギー 1656kcal 蛋白質 64.2g 食塩相当 11.1g	エネルギー 1478kcal 蛋白質 54g 食塩相当 9.8g	エネルギー 1584kcal 蛋白質 60.9g 食塩相当 9.6g	エネルギー 1534kcal 蛋白質 59.3g 食塩相当 8.5g



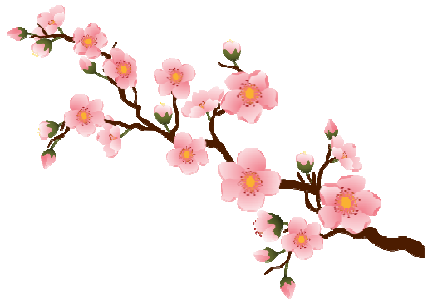


* 献立表 *

常食(A)

	令和07年03月09日(日)	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)	令和07年03月15日(土)
朝	米飯 味噌汁(わかめ・小葱) しゅうまい がんもの煮物 オクラの和え物 桜大根 ヨーグルト	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 納豆 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のおかか和え マンゴー缶 牛乳	パン パンプキンスープ スクランブルエッグ 白菜のゴマトレ和え ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(卵・小葱) 肉詰いなり 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・えのき茸) オクラ納豆 キャベツの炒め煮 かつおおかか りんご缶 牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 含め煮 いんげんのごま炒め みかん缶 千切りたくあん 豆乳(コーヒーマシ)
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき茸) 肉豆腐 小松菜の炒め物 スパゲティサラダ オレンジ	米飯 味噌汁(南瓜・玉葱) 鶏肉の照り焼き ごま和え おろし酢和え フルーツカクテル	★日本から揚げ紀行★ 米飯 中華スープ(もやし・人参) 磯じまん紀州南高梅唐揚げ ひじきの五目煮 しその実和え バナナ	★グルメの旅 山形県★ ひっぱりまぜそば オクラのマリネ風 フルーツ(梨)	米飯 味噌汁(白菜・わかめ) 白身魚のマスタード焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し キウイフルーツ	中華丼 わかめスープ(わかめ・長葱) 餃子 しろなとささみの中華サラダ いちご	米飯 味噌汁(キャベツ・人参) かに玉 チンゲン菜のソテー 塩昆布和え 黄桃缶
15時	マスカットゼリー	黒糖饅頭	ドームケーキ(カスタード)	人形焼き	パインムース	和のパンケーキ(きなこ)	焼きドーナツ(豆乳)
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・絹さや) 白身魚フライ ほうれん草のソテー 卵とうふ 茶福豆	米飯 味噌汁(麩・大根菜) あぶ玉 麻婆なす しろなののり和え 佃煮	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 魚のピザ風味焼き 大根金平 菜の花わさび醤油和え 白花豆	米飯 味噌汁(厚揚げ・大根葉) ハンバーグ 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 しば漬け	米飯 味噌汁(しめじ・大根葉) ますのムニエル 糸こんにゃくの炒り煮 春菊のからし和え 青しその実	五目にゅうめん ミニおにぎり かぼちゃのバター煮 からし和え
合計	エネルギー 1642kcal 蛋白質 53.1g 食塩相当 9.3g	エネルギー 1703kcal 蛋白質 63.8g 食塩相当 8.4g	エネルギー 1570kcal 蛋白質 53.5g 食塩相当 7.4g	エネルギー 1773kcal 蛋白質 69.1g 食塩相当 10.1g	エネルギー 1563kcal 蛋白質 62.7g 食塩相当 8.5g	エネルギー 1610kcal 蛋白質 69.9g 食塩相当 9.6g	エネルギー 1502kcal 蛋白質 48.4g 食塩相当 8.3g

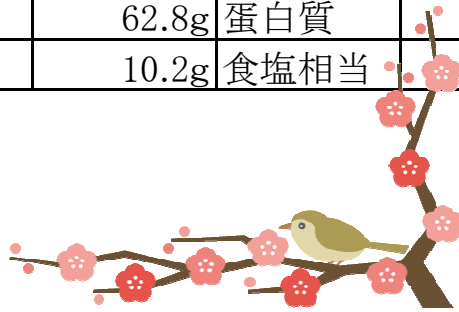
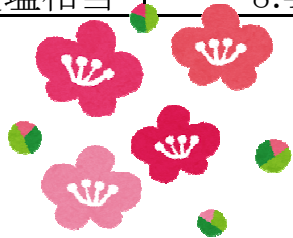


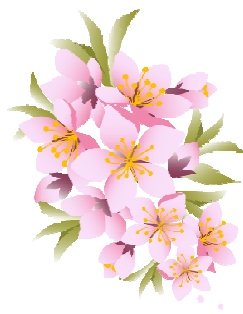


* 献立表 *

常食(A)

	令和07年03月16日(日)		令和07年03月17日(月)		令和07年03月18日(火)		令和07年03月19日(水)		令和07年03月20日(木)		令和07年03月21日(金)		令和07年03月22日(土)	
朝	米飯 味噌汁(麩・きぬさや) 鶏肉と里芋の煮物 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 スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ジャム 牛乳		米飯 味噌汁(高野・小葱) 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) 高野豆腐の含め煮 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 チンゲン菜のソテー 青菜のしらす和え みかん缶 牛乳		米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) 豆腐野菜ハンバーグ なすの煮浸し 青菜の磯和え 胡瓜漬 牛乳	
昼	菜めし入りごはん 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 バナナ		米飯 清し汁(花麩・長葱) 親子煮 ちくわ磯天 白和え キウイフルーツ		米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) ブリの漬け焼き 煮物 かぶのゆず和え パイン		きつねそば ミニおにぎり かぼちゃの天ぷら オレンジ		★春分の日★ 春色カラフル丼 清し汁(つみれ・長葱) 高野豆腐のオランダ煮 からし和え		カレーライス コンソメスープ(キャベツ・ベーコン) ブロッコリーサラダ 福神漬 マンゴー		米飯 清し汁(麩・小葱) 白身魚のみそマヨ焼き 大根とえびのとりみ煮 青菜の磯辺和え 黄桃缶	
15時	今川焼(カスタード)		カステラまんじゅう		チョコレート饅頭		肉まん		おはぎ		杏仁豆腐		ワッフル	
夕	米飯 味噌汁(さつま芋・きぬさや) あじフライ ひじきの煮物 カリフラワー甘酢漬け 胡瓜漬		米飯 味噌汁(青梗菜・えのき茸) かれのいのねぎ塩麴焼き じゃが芋のソテー キャベツのツナ和え あみ佃煮		米飯 味噌汁(大根・大根葉) 豚肉の生姜焼き さつま芋と昆布の煮物 おくらのおかか和え 千切りたくあん		米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 鶏の照り焼き いんげんソテー 塩昆布和え ふりかけ		米飯 味噌汁(ほうれん草・えのき茸) さばのみそ煮 なめ茸豆腐 青梗菜ののり和え しそ昆布		米飯 味噌汁(大根・油揚げ) 赤魚のさっぱり煮 南瓜の煮物 春菊のわさび和え 梅干し		醤油ラーメン ミニおにぎり 餃子 和え物	
合計	エネルギー	1653kcal	エネルギー	1622kcal	エネルギー	1655kcal	エネルギー	1614kcal	エネルギー	1605kcal	エネルギー	1580kcal	エネルギー	1608kcal
	蛋白質	60.1g	蛋白質	68g	蛋白質	64.3g	蛋白質	59.2g	蛋白質	62.8g	蛋白質	67.1g	蛋白質	61.4g
	食塩相当	10.2g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.4g	食塩相当	8.3g	食塩相当	10.2g	食塩相当	8.9g	食塩相当	10g

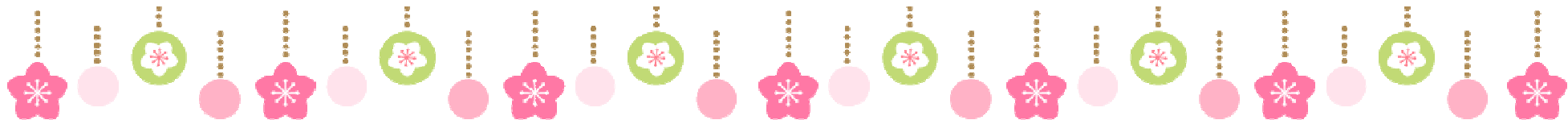


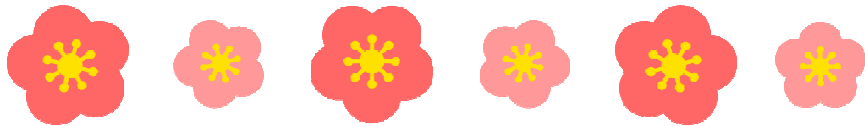


* 献立表 *

常食(A)

	令和07年03月23日(日)		令和07年03月24日(月)		令和07年03月25日(火)		令和07年03月26日(水)		令和07年03月27日(木)		令和07年03月28日(金)		令和07年03月29日(土)	
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) つみれの煮物 ツナ炒め もやしの梅和え 千切り沢庵 ヨーグルト		米飯 味噌汁(里芋・玉葱) 納豆 キャベツの炒め煮 ほうれん草のなめ茸和え 洋梨缶 牛乳		パン コーンスープ オムレツ 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) いわし蒲焼き 小松菜のソテー ごま和え ふりかけ 豆乳(バナナ)		米飯 味噌汁(大根・大根の葉) 高野豆腐の含め煮 れんこんの炒め煮 中華和え 昆布佃煮 牛乳		米飯 味噌汁(玉葱・人参) ひじき納豆 青梗菜のソテー いんげんピーナッツ和え みかん缶 牛乳		米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) はんぺんのコロコロ煮 じゃが芋千切り炒め お浸し うめびしお 牛乳	
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) ますの味噌漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 かぶのゆず和え オレンジ		わかめごはん 味噌汁(高野豆腐・小葱) 他人煮 南瓜の煮物 切干し大根甘酢和え 青しその実漬け		米飯 味噌汁(白菜・えのき茸) かれのいの煮付け ガーリックソテー 菜の花のり和え キウイフルーツ		スパゲティミートソース コンソメスープ(キャベツ・コーン) 温野菜サラダ フルーツカクテル		サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ パイン		米飯 わかめスープ(わかめ・長葱) 八宝菜 えびシューマイ 春雨サラダ マンゴー		米飯 中華スープ(卵・木耳) 青椒肉絲 豆腐サラダ 冬瓜のあんかけ バナナ	
15時	コーヒーゼリー		レモンケーキ		きみしぐれ		どら焼き		カステラ		みそまんじゅう		ピーチゼリー	
夕	米飯 味噌汁(大根・えのき茸) 鶏肉の山椒焼き 煮物 カリフラワーのゆかり和え のり佃煮		米飯 味噌汁(青梗菜・椎茸) あじの南蛮漬け風 ごま和え 浅漬け あみ佃煮		米飯 味噌汁(キャベツ・椎茸) 鶏肉の塩麴焼き ビーフン炒め おろし酢和え しば漬け		米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 親子煮 さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のからし和え 白花豆		米飯 味噌汁(とろろ昆布・小葱) さばの塩焼き そばろ煮 わさび醤油和え 赤しその実		米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 松風焼 がんもの煮物 マカロニサラダ 千切りたくあん		山菜たぬきうどん ミニおにぎり かぼちゃのバター煮 ツナサラダ	
合計	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1622kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1725kcal	エネルギー	1662kcal	エネルギー	1735kcal	エネルギー	1525kcal
	蛋白質	60g	蛋白質	69.6g	蛋白質	59.1g	蛋白質	65.9g	蛋白質	60.2g	蛋白質	65.6g	蛋白質	54g
	食塩相当	9.8g	食塩相当	9.8g	食塩相当	9.2g	食塩相当	7.4g	食塩相当	9.9g	食塩相当	8.8g	食塩相当	9.3g





* 献立表 *

常食(A)

	令和07年03月30日(日)	令和07年03月31日(月)											
朝	米飯 味噌汁(えのき茸・キャベツ) 卵とじ コンソメ煮 ポン酢和え たいみそ ヨーグルト	米飯 味噌汁(かぶ・ワカメ) 納豆 青梗菜のソテー なすのおかか和え オレンジ 牛乳											
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・小葱) ますの西京焼き 小松菜の炒め物 かぶの和え物 キウイフルーツ	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) ほっけのおろし煮 ごま和え 煮物 あみ佃煮											
15時	マドレーヌ	きなこ黒蜜パンケーキ											
夕	ゆかりごはん 味噌汁(玉葱・わかめ) おでん ほうれん草のソテー ドレッシング和え しば漬	米飯 味噌汁(さつま芋・大根菜) 鶏肉の葱味噌焼き 焼きビーフン しろなののり和え 胡瓜漬											
合計	エネルギー 1495kcal 蛋白質 54.6g 食塩相当 10.8g	エネルギー 1621kcal 蛋白質 64g 食塩相当 9g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g	エネルギー kcal 蛋白質 g 食塩相当 g

