

* 献立表 *

常食(A)

	令和08年03月01日(日)	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07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 えのきの和え物 ふりかけ ヨーグルト	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 納豆 いんげんのソテー お浸し フルーツカクテル 野菜ジュース	パン 青菜スープ(チンゲン菜・コーン) ミートボール フレンチサラダ ジャム ジョア	米飯 味噌汁(わかめ・大根) はんぺんチーズ焼き キャベツの炒め煮 ほうれん草の玉ねぎドレ和え 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(キャベツ・えのき茸) 高野たまご巻 ひじきの煮物 ごま和え しば漬 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 チンゲン菜の和風和え 桜だいこん 牛乳	米飯 味噌汁(大根・なめこ) がんもの含め煮 ふきの炒め物 白菜の和え物 刻みつぼ漬 野菜ジュース
昼	米飯 中華スープ(卵・玉葱・白胡麻) 八宝菜 ひじきの五目煮 しその実和え オレンジ	米飯 味噌汁(麩・大根の葉) 赤魚の煮付け さつま芋と昆布の煮物 小松菜の和風和え しば漬	★ひなまつり★ 桜ちらし 具沢山汁 里芋田楽 菜の花白和え フルーツ	味噌ラーメン ミニおにぎり えびシュウマイ 青菜の和え物 バナナ	米飯 味噌汁(大根・椎茸) ぶりの照り焼き 茄子の味噌炒め 小松菜の青じそ和え 千切沢庵	キーマカレー コンソメスープ コールスローサラダ 福神漬 りんご缶	米飯 味噌汁(小松菜・油揚げ) 白身魚の蒲焼き風 じゃが芋のソテー もやしのポン酢和え 洋梨缶
15時	杏仁ムース	チーズケーキ	桜餅と甘酒	マスカットゼリー	ミニたい焼き	カラフルプチケーキ(塩キャラメル)	ゆずムース
夕	米飯 味噌汁(法連草・なめこ) ほっけの塩焼き ふきの炒め煮 しろなののり和え 梅干し	米飯 清し汁(花麩・長葱) 豚肉と厚揚げの味噌炒め なすの薬味さっぱりソース 春雨サラダ しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(とろろ昆布・絹さや) 千草焼き じゃが芋金平 ゆかり和え 茶福豆	米飯 味噌汁(さつま芋・玉葱) チキンカツ 白菜の中華炒め もやしのゆず和え 青しその実	米飯 味噌汁(牛蒡・絹厚) 鶏肉のポン酢がけ かぼちゃの煮物 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 そばろ煮 お浸し あみ佃煮	かきたまにゆうめん ミニおにぎり ちくわ天 青菜のからし和え
	エネルギー 1320kcal	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1488kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1586kcal	エネルギー 1575kcal	エネルギー 1305kcal
	蛋白質 50.4g	蛋白質 55g	蛋白質 54.7g	蛋白質 56.6g	蛋白質 61.7g	蛋白質 64.3g	蛋白質 45.5g
	食塩相当 8.5g	食塩相当 9.2g	食塩相当 7.5g	食塩相当 10.7g	食塩相当 10g	食塩相当 9.7g	食塩相当 8.3g





* 献立表 *

常食(A)

	令和08年03月08日(日)	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)
朝	米飯 味噌汁(わかめ・葱) しゅうまい がんもの煮物 オクラの和え物 ふりかけ 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 白桃缶 牛乳	パン コーンクリーム(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のゴマドレ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(チンゲン菜・なめこ) ミートボール れんこんの炒め煮 白和え 刻みつぼ漬 野菜ジュース	米飯 味噌汁(キャベツ・しめじ) 高野豆腐の煮物 もやし中華炒め フルーツカクテル のり佃煮 ヨーグルト	米飯 味噌汁(麩・葱) オクラ納豆 キャベツの炒め物 豆サラダ 高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁(もやし・油揚げ) 含め煮 いんげんのごま炒め 洋梨缶 しそ昆布佃煮 ヨーグルト
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 マンゴー	米飯 味噌汁(南瓜・玉葱) 鶏肉のピザ風味焼き ごま和え おろし酢和え 千切り沢庵	★日本から揚げ紀行★ 米飯 中華スープ 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 オレンジ	月見そば ミニおにぎり さつま芋の天ぷら 黄桃ヨーグルト	米飯 味噌汁(白菜・わかめ) 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう 小松菜のお浸し パイン缶	旅するランチ～北海道～ 米飯 のっぺい汁 サーモンのチャンチャン焼き ポテトサラダ バナナ	米飯 味噌汁(じゃが芋・わかめ) かに入り卵焼き和風あんかけ チンゲン菜のソテー 塩昆布和え キウイフルーツ
15時	ドームケーキ(カスタード)	黒糖饅頭	コーヒーゼリー	人形焼き	焼きドーナッツ(豆乳)	上用饅頭(白)	きなこミルクムース
夕	米飯 味噌汁(絹厚・絹さや) 白身魚フライ ほうれん草のソテー 卵とうふ 白花豆	米飯 味噌汁(麩・大根菜) あぶ玉 麻婆春雨 しろなのり和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・わかめ) たらのマスタード焼き 大根金平 ほうれん草の和風和え 梅干し	米飯 味噌汁(さつま芋・大根葉) ハンバーグ 大豆とひじきの煮物 春雨サラダ 赤しその実漬	米飯 味噌汁(麩・油揚げ) 卵ときくらげの炒め物 春巻き 大根のゆず和え 茶福豆	米飯 味噌汁(南瓜・大根葉) 鶏肉のムニエル 糸こんにゃくの炒り煮 青菜の辛子和え 桜だいこん	かしわうどん ミニおにぎり 揚げ肉巻 ツナ和え
エネルギー	1685kcal	エネルギー 1725kcal	エネルギー 1563kcal	エネルギー 1647kcal	エネルギー 1654kcal	エネルギー 1727kcal	エネルギー 1453kcal
蛋白質	60.2g	蛋白質 66.7g	蛋白質 58.8g	蛋白質 52.9g	蛋白質 58g	蛋白質 71.4g	蛋白質 53.2g
食塩相当	8.8g	食塩相当 9.1g	食塩相当 9.5g	食塩相当 8.7g	食塩相当 7.8g	食塩相当 9.2g	食塩相当 8.9g

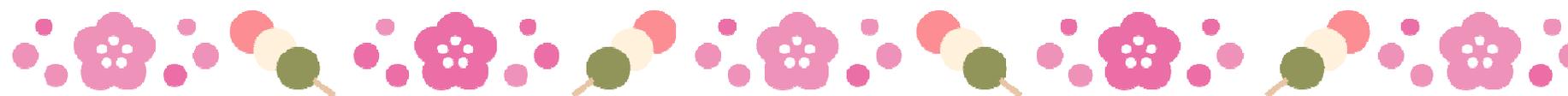




* 献立表 *

常食(A)

	令和08年03月15日(日)	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)
朝	米飯 味噌汁(麩・貝割大根) 鶏肉と野菜の煮物 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(絹厚・貝割大根) 納豆 大根のそぼろ煮 ごま和え りんご缶 ヨーグルト	パン コーンスープ(豆乳) スクランブルエッグ 白菜のフレンチ和え ジャム ジョア	米飯 味噌汁(しろ菜・椎茸) 高野豆腐の含め煮 野菜炒め ドレッシング和え たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁(白菜・ワカメ) 肉焼売 切干大根の炒り煮 ブロッコリーサラダ 昆布佃煮 野菜ジュース	米飯 味噌汁(里芋・貝割大根) めかぶ納豆 もやしのソテー ほうれん草のしらす和え 桜大根 牛乳	米飯 味噌汁(小松菜・えのき茸) あんかけ五目玉子 カリフラワーの煮浸し いんげんの和え物 高菜漬 ヨーグルト
昼	米飯 味噌汁(卵・葱) 豆腐の五目野菜あん こんにゃく炒め チンゲン菜の和え物 フルーツカクテル	米飯 清し汁(花麩・長葱) よだれ鶏 野菜コロッケ 白和え しば漬	米飯 味噌汁(豆腐・絹さや) ほっけの漬け焼き 煮物 もやしのゆず和え 青しその実	きつねそば ミニおにぎり かぼちゃの天ぷら オレンジ	サンドイッチ ポトフ風 野菜サラダ 白桃缶	カレーライス コンソメスープ(キャベツ・コーン) さつまいもサラダ 福神漬 バナナ	米飯 清し汁(麩・ねぎ) たらのみそマヨ焼き 大根とさつま揚げの炒め煮 青菜の醤油和え 黄桃缶
15時	カステラ饅頭	練り切り(松)	レアチーズムース	チョコレート饅頭	きみしぐれ	いちごゼリー	バナナクレープ
夕	米飯 味噌汁(さつまいも・なめこ) あじフライ ひじきの煮物 カリフラワー甘酢漬 胡瓜漬	米飯 味噌汁(青梗菜・えのき茸) 白身魚のねぎ塩麩焼き じゃが芋のソテー 浅漬 高菜漬	米飯 味噌汁(大根・ごぼう) 豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 オクラのおかか和え 千切りたくあん	米飯 味噌汁(卵・葱) 鶏の照り焼き いんげんソテー 塩昆布和え 刻みつぼ漬	米飯 味噌汁(法連草・えのき茸) さばのみそ煮 かにかま豆腐 小松菜ののり和え しば漬	米飯 味噌汁(大根・油揚げ) かぼちゃ挽肉フライ なすのおかか煮 ごま和え 梅干し	醤油ラーメン ミニおにぎり 餃子 和え物
	エネルギー 1591kcal	エネルギー 1578kcal	エネルギー 1406kcal	エネルギー 1570kcal	エネルギー 1475kcal	エネルギー 1783kcal	エネルギー 1433kcal
	蛋白質 58g	蛋白質 64.1g	蛋白質 59.3g	蛋白質 57.3g	蛋白質 52.9g	蛋白質 53.7g	蛋白質 53.9g
	食塩相当 9.2g	食塩相当 9.2g	食塩相当 9.1g	食塩相当 8.2g	食塩相当 10.1g	食塩相当 9.5g	食塩相当 9.6g



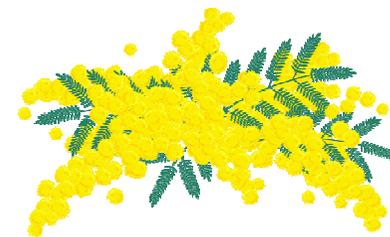


* 献立表 *

常食(A)

	令和08年03月22日(日)	令和08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)
朝	米飯 味噌汁(牛蒡・しめじ) がんもと人参の煮物 ツナ炒め もやしの梅和え 青しその実 牛乳	米飯 清し汁(高野豆腐・なめこ) 納豆 インゲンの炒め煮 ほうれん草のポン酢和え 洋梨缶 牛乳	パン コーンスープ(豆乳) ハンバーグ キャベツサラダ ジャム 牛乳	米飯 味噌汁(チンゲン菜・人参) かに焼売 小松菜のソテー 白菜の醤油和え ふりかけ ヨーグルト	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 胡瓜漬(赤) 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) ひじき納豆 青梗菜のソテー いんげんピーナッツ和え しそ昆布佃煮 ジョア	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 高菜漬 牛乳
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・葱) さばの味噌漬け焼き つきこんにゃくの炒り煮 大根のゆず和え オレンジ	米飯 味噌汁(里芋・油揚げ) ポークチャップ 南瓜の煮物 切干し大根甘酢和え 赤しその実	米飯 味噌汁(南瓜・えのき茸) あじフライ ソテー 青菜ののり和え フルーツカクテル	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 りんご缶	米飯 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) さばの塩焼き なすの薬味さっぱりソース 青菜の和え物 白桃缶	米飯 わかめスープ(わかめ・長葱) 肉団子酢豚 エビ焼売 春雨サラダ パイン缶	米飯 中華スープ(卵・木耳) 青椒肉絲 豆腐サラダ 大根の卵あんかけ バナナ
15時	味噌饅頭	プリンムース	あんまん	レモンケーキ	オレンジゼリー	ようかん(さつまいも)	マドレーヌ
夕	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 鶏肉の梅しそ焼き さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草のからし和え しば漬	わかめごはん 味噌汁(茄子・貝割大根) ホキの塩昆布焼き ごま和え 浅漬け 茶福豆	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 鶏肉の塩麴焼き ビーフン炒め おろし酢和え 桜だいこん	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 たいみそ	米飯 味噌汁(とろろ昆布・長葱) 鶏肉のごま醤油焼き そばろ煮 オクラのおかか和え 千切りたくあん	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 梅干し	山菜たぬきうどん ミニおにぎり 肉団子(ゆずおろし) ツナサラダ
	エネルギー 1552kcal	エネルギー 1553kcal	エネルギー 1610kcal	エネルギー 1577kcal	エネルギー 1595kcal	エネルギー 1718kcal	エネルギー 1484kcal
	蛋白質 61.1g	蛋白質 62.1g	蛋白質 55.2g	蛋白質 61g	蛋白質 60.9g	蛋白質 64.5g	蛋白質 58.6g
	食塩相当 10.7g	食塩相当 7.6g	食塩相当 9.1g	食塩相当 7.9g	食塩相当 9.3g	食塩相当 10g	食塩相当 9.7g





* 献立表 *

常食(A)

	令和08年03月29日(日)	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)											
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 白花豆 ヨーグルト	米飯 味噌汁(さつま芋・なめこ) 納豆 塩昆布人参しりしり なすのおかか和え 刻みつぼ漬 牛乳	パン パンプキンスープ(豆乳) オムレツ 二色サラダ ジャム ジョア											
昼	米飯 味噌汁(とろろ昆布・長葱) ホキの西京焼き風 小松菜の炒め物 大根の和え物 洋梨缶	米飯 味噌汁(法連草・油揚げ) 鶏肉の葱味噌焼き ごま和え 煮物 しそ昆布佃煮	米飯 味噌汁(絹厚・えのき茸) さばの漬け焼き 大根金平 冷奴 桜だいこん											
15時	バウムクーヘン	しっとり蒸しパンケーキ(いちご)	味噌饅頭											
夕	ゆかりごはん 味噌汁(南瓜・玉葱) 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(豆腐・大根菜) 赤魚のおろし煮 焼きビーフン 青菜ののり和え 胡瓜漬	米飯 コンソメスープ(法連草・長葱) ミートローフ 野菜ソテー いんげんの和え物 黄桃缶											
	エネルギー	1424kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	1467kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
	蛋白質	53.1g	蛋白質	65.3g	蛋白質	53.6g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
	食塩相当	10.9g	食塩相当	9.2g	食塩相当	8.2g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g