

		令和04年03月01日(火)	令和04年03月02日(水)	令和04年03月03日(木)	令和04年03月04日(金)	令和04年03月05日(土)	令和04年03月06日(日)						
朝		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのわさびマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポタージュ ブロッコリーのサウサンサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(チョコ) ミネストローネ ブロッコリーとエビのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア						
昼		御飯 コンソメスープ(白菜・カイワレ) 白身魚のマスタード焼き スパニッシュオムレツ 菜の花の和え物	あんかけ焼きそば もやしとホウレン草の中華サラダ 焼売 杏仁豆腐	☆ひなまつり☆ ちらし寿司 清汁(麩・葉) 含め煮 菜の花の辛子マヨネーズ和え	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し 抹茶ババロア	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	御飯 オニオンスープ かじきのマヨネーズ焼き 白滝と木耳の炒め 大根とハムのサラダ						
おやつ		ソフトサラダ	ココアワッフル	桜餅	カステラ	味噌饅頭	クリームパン						
夕		御飯 ワカメスープ 豚キムチ炒め ほうれん草とイカの醤油和え フルーツ(白桃缶)	御飯 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(黄桃缶)	御飯 清汁(ツレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 ピーチゼリー	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのベーコンソテー フルーツ(みかん缶)						
栄養価		エネルギー	1544kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1640kcal	エネルギー	1490kcal	エネルギー	1443kcal
		蛋白質	65.1g	蛋白質	52.1g	蛋白質	57.7g	蛋白質	55.7g	蛋白質	64.2g	蛋白質	51.5g
		脂質	48.7g	脂質	51.4g	脂質	39.1g	脂質	50.6g	脂質	41.1g	脂質	39.4g
		食塩	7.6g	食塩	7.8g	食塩	7.5g	食塩	7.9g	食塩	7.5g	食塩	7.3g

	令和04年03月07日(月)	令和04年03月08日(火)	令和04年03月09日(水)	令和04年03月10日(木)	令和04年03月11日(金)	令和04年03月12日(土)	令和04年03月13日(日)							
朝	御飯 味噌汁(豆腐・万葱) 鶏団子の煮物 ほうれん草の胡麻マヨ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプレコト) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	食パン スプレッド(アプレコト) スナッフエンドウとペーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(ミカン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト	御飯 味噌汁(ツミレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア							
昼	ピラフ クリームシチュー イタリアンサラダ フルーツ(マンゴー)	御飯 清汁(花麩・葉) 白身魚のフライ 大根と昆布の炒め煮 三色和え	御飯 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き レンコンの炒め旨煮 ブロッコリーとハムのフレンチサラダ	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 青りんごゼリー	御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ ツナポテト カラフルサラダ	ポークカレー コンソメスープ(人参・青菜) フレンチサラダ フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(サツマ芋・万能) 鮭のキノコあんかけ 茄子の揚げ煮 キャベツのからし和え							
おやつ	抹茶ワッフル	バームロール	たいやき	ぼたぼた焼き	シュークリーム	上用饅頭	エクレア							
夕	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの柚庵焼き ごぼうとチキンの和風サラダ 煮豆(黒豆)	御飯 かき卵汁 和風酢豚 野菜ギョウザ マスカットゼリー	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(リンゴ缶)	御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ 小松菜と挽肉の炒め物 煮豆(うぐいす豆)	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん 青りんごゼリー	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 フルーツ(ミカン缶)	御飯 清汁(素麺・シロネ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)							
栄	エネルギー	1519kcal	エネルギー	1685kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1485kcal	エネルギー	1468kcal	エネルギー	1598kcal	エネルギー	1451kcal
養	蛋白質	51.9g	蛋白質	62g	蛋白質	57.6g	蛋白質	53.5g	蛋白質	52.1g	蛋白質	55g	蛋白質	61.3g
価	脂質	41.6g	脂質	61.1g	脂質	38.3g	脂質	39.5g	脂質	40.2g	脂質	48.6g	脂質	37.4g
	食塩	7.8g	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	7.4g	食塩	6.7g	食塩	7.8g	食塩	8.2g

	令和04年03月14日(月)	令和04年03月15日(火)	令和04年03月16日(水)	令和04年03月17日(木)	令和04年03月18日(金)	令和04年03月19日(土)	令和04年03月20日(日)							
朝	食パン スプレッド(いちご) スクランブルエッグ 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのマヨサラダ ジョア	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 春菊の和え物 ヤクルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) ウインナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイン缶) 牛乳	御飯 味噌汁(白菜・葉) 和風チャンプル 大根のごま和え ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・エリンギ) 豚挽肉とかぶの煮物 里芋の胡麻マヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(黄桃缶) 牛乳							
昼	わかめご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え(ひじき) ピーチゼリー	御飯 味噌汁(豆腐・なめこ) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜のお浸し	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 大根のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の葱焼き 畑菜の煮びたし れんこんとひじきのごまサラダ	御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう キャベツのサウザン和え	御飯 味噌汁(白菜・シロナ) 赤魚の揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)							
おやつ	炭酸饅頭	和のパンケーキ	酒饅頭	プリン	まがりせんべい	ヘアクリームワッフル	そば饅頭							
夕	御飯 コンソメスープ(白菜・人参) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(黒豆)	キャロットライス コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜) スペイン風オムレツ コールスローサラダ フルーツ(リンゴ缶)	御飯 オニオンスープ ミートローフ かぶのくずあん フルーツ(黄桃缶)	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 いちごゼリー	御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 フルーツ(ミカン缶)	御飯 つみれ汁 厚揚げとえびの旨煮 ほうれん草の和え物 フルーツ(カクテル缶)	御飯 味噌汁(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め いちごゼリー							
栄	エネルギー	1529kcal	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1493kcal	エネルギー	1551kcal	エネルギー	1362kcal	エネルギー	1503kcal	エネルギー	1434kcal
養	蛋白質	60.3g	蛋白質	57.1g	蛋白質	51.1g	蛋白質	57.8g	蛋白質	54.4g	蛋白質	60.3g	蛋白質	57.6g
価	脂質	41.3g	脂質	48.3g	脂質	40.4g	脂質	44.4g	脂質	32.4g	脂質	43.1g	脂質	34.5g
	食塩	7.5g	食塩	7.7g	食塩	7.6g	食塩	7.9g	食塩	7.7g	食塩	8.4g	食塩	8g

	令和04年03月21日(月)	令和04年03月22日(火)	令和04年03月23日(水)	令和04年03月24日(木)	令和04年03月25日(金)	令和04年03月26日(土)	令和04年03月27日(日)							
朝	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 小松菜のゆば和え ジョア	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 春菊のマヨ和え ヨーグルト	食パン スプレッド(ブルーベリー) コーンスープ アスパラとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 炒り豆腐 畑菜とキノコのマヨ和え ジョア	御飯 味噌汁(アサリ・万能) 卵とじ いんげんの柑橘和え ヨーグルト	食パン スプレッド(いちご) ほうれん草とあさりのバターソテー ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	御飯 味噌汁(高野・畑菜) 鱈の塩焼き 春菊のわさび和え ヤクルト							
昼	御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン じゃがいものたらこマヨ和え 春雨とツナのサラダ	御飯 味噌汁(ワカメ・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 もやしのピリ辛炒め フルーツ(みかん缶)	御飯 清汁(トロ昆布・春菊) フライ盛合わせ さつまいも甘露煮 もやしとほうれん草のサラダ	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん か fraラーとしめじのカーソテー 白菜のナムル	御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマトソースがけ 白菜とチキンのサウザンサラダ きのこソテー	きつねそば 二色焼売 白菜の辛子和え フルーツ(リンゴ缶)	野菜カレー コンソメスープ(コーン・青菜) とんかつ タマゴサラダ							
おやつ	メロンパン	どら焼き	ドームケーキ	かすてら饅頭	ハッピーターン	スイスローズ	羊羹							
夕	御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け えびとインゲンの塩炒め いちごババロア	チャーハン 中華スープ(ネギ・木耳) 海老と卵のチリソース マンゴープリン	炊き込みご飯 清汁(ネギ・人参) 豆腐の和風ステーキ 小松菜の酢の物 フルーツ(パイン缶)	御飯 味噌汁(冬瓜・青菜) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろとろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)	御飯 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル いちごプリン	いなり寿司 清汁(ツメ・畑菜) 冬瓜のくず煮 ほうれん草のおかか和え							
栄	エネルギー	1445kcal	エネルギー	1458kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1413kcal	エネルギー	1501kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1503kcal
養	蛋白質	63.1g	蛋白質	59.9g	蛋白質	44.3g	蛋白質	55.9g	蛋白質	63.2g	蛋白質	57.6g	蛋白質	48.4g
価	脂質	34.1g	脂質	32.5g	脂質	35g	脂質	29.1g	脂質	42.5g	脂質	44.9g	脂質	41.4g
	食塩	7.3g	食塩	7.7g	食塩	7.9g	食塩	8.1g	食塩	7.6g	食塩	8.2g	食塩	8.5g

	令和04年03月29日(火)	令和04年03月30日(水)	令和04年03月31日(木)										
朝	食パン スプレッド(アプリコット) ミートボール 大根サラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	御飯 味噌汁(揚げ・葉) かぶと鶏肉の煮物 オクラのポン酢和え ヨーグルト	御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ジョア										
昼	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) 鮭のチャンチャン焼き さつま揚げと蕪の煮物 人参サラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 ちくわ磯辺天 いんげんと竹輪のマヨ和え	☆リクエストメニュー☆ ナポリタン コンソメスープ エビフライ コールスローサラダ カラメルプリン										
おやつ	黒糖饅頭	チョコパン	ケーキ										
夕	御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 山菜の含め煮 フルーツ(りんご缶)	御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) ほきの南蛮漬け 里芋の煮物 杏仁豆腐	御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ さつま芋のオレンジ煮 マスカットゼリー										
栄	エネルギー	1508kcal	エネルギー	1452kcal	エネルギー	1723kcal							
養	蛋白質	58.2g	蛋白質	57.3g	蛋白質	59.3g							
価	脂質	45.9g	脂質	35.9g	脂質	45.6g							
	食塩	7.7g	食塩	8g	食塩	7.9g							