

			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)	令和05年03月05日(日)					
朝			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	御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんもと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト	食パン スプレッド(りんご) クリームポターージュ 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(高野豆腐・葱) 挽肉と青菜の炒め ポテトサラダ ジョア	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					
昼			御飯 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ 牛ごぼう 小松菜のわさびマヨネーズ和	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	☆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	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	御飯 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア					
おやつ			味噌饅頭	星たべよ	桜餅	シュークリーム	酒まんじゅう					
夕			御飯 味噌汁(里芋・豆苗) 鶏肉のネギ塩だれ 牛蒡の土佐煮 フルーツ(カクテル缶)	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 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 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(黄桃缶)	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 煮豆(白花豆)					
栄 養 価			エネルギー	1514kcal	エネルギー	1459kcal	エネルギー	1523kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1468kcal
			蛋白質	60g	蛋白質	62.4g	蛋白質	59.3g	蛋白質	58.9g	蛋白質	56.7g
			脂質	45g	脂質	45.2g	脂質	39.6g	脂質	40.7g	脂質	31.4g
			食塩	7.6g	食塩	7.5g	食塩	8.1g	食塩	7.6g	食塩	8.1g

	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)	令和05年03月12日(日)							
朝	御飯 味噌汁(ナメコ・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ジョア	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(いちご) ポトフ ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ(白桃缶) 牛乳	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	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 ヤクルト	御飯 味噌汁(揚げ・サヤ) 卵と野菜のソテー もやしのおかかマヨネーズ和え ヤクルト	食パン スプレッド(アフリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(白桃缶) 牛乳							
昼	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	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 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	そばろ井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ	御飯 中華スープ(万能・ワカメ) 八宝菜 二色焼売 いんげんとツナのマヨ和え	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 照り焼きチキン 五目ひじき キャベツのサウザン和え	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)							
おやつ	プリン	水まんじゅう	ドームケーキ	紫いも羊羹	かすてら饅頭	レモンケーキ	抹茶ワッフル							
夕	御飯 清汁(花麩・サヤ) ぶりの香味焼き 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	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)	炊き込みご飯 味噌汁(冬瓜・青菜) 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 中華スープ(卵・パセリ) 牛肉の韓国風炒め ナムル フルーツ(リンゴ缶)	御飯 清汁(ネギ・人参) さけの味噌焼き 昆布と里芋の煮物 うぐいす豆	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 コンソメスープ(カイワレ・芋) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 煮豆(うぐいす豆)							
栄	エネルギー	1495kcal	エネルギー	1418kcal	エネルギー	1543kcal	エネルギー	1534kcal	エネルギー	1430kcal	エネルギー	1515kcal	エネルギー	1494kcal
養	蛋白質	61.6g	蛋白質	58.7g	蛋白質	47.4g	蛋白質	62.8g	蛋白質	55.4g	蛋白質	50.3g	蛋白質	53.4g
価	脂質	38.2g	脂質	35.4g	脂質	36.7g	脂質	42.9g	脂質	36g	脂質	51g	脂質	42.7g
	食塩	7.5g	食塩	8.6g	食塩	7.4g	食塩	7.2g	食塩	7.4g	食塩	8g	食塩	6.9g

	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)	令和05年03月19日(日)							
朝	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(かぼちゃ・万能) 厚揚げのそぼろ炒め 春菊の和え物 ジョア	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(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 大根のごま和え 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	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(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヨーグルト							
昼	牛丼 味噌汁(なめこ・葉) 白菜のお浸し フルーツ(白桃缶)	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	わかめご飯 清汁(アサリ・ネギ) 肉じゃが 白和え ピーチゼリー	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	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(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	ミートスパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(パイン缶)							
おやつ	メロンパン	おはぎ	炭酸饅頭	クリームパン	どら焼き	和のパンケーキ	そば饅頭							
夕	御飯 コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜) メルルーサのムニエル 車麩の煮物 煮豆(うぐいす豆)	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 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 南瓜の煮物 杏仁豆腐	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	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 フルーツ(白桃缶)	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(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)							
栄	エネルギー	1442kcal	エネルギー	1628kcal	エネルギー	1590kcal	エネルギー	1483kcal	エネルギー	1438kcal	エネルギー	1535kcal	エネルギー	1514kcal
養	蛋白質	54.2g	蛋白質	66.1g	蛋白質	61.6g	蛋白質	55.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	57.6g	蛋白質	62.1g
価	脂質	36.4g	脂質	41.9g	脂質	48.4g	脂質	38.9g	脂質	32.7g	脂質	45.8g	脂質	37.6g
	食塩	7.8g	食塩	7g	食塩	7.7g	食塩	8.2g	食塩	8g	食塩	7.9g	食塩	8g

	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)	令和05年03月26日(日)							
朝	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜のゆば和え ヤクルト	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(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のカニカマ和え ヤクルト	御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 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(アプリコット) スナックエントウとベーコンのソテー フレンチサラダ フルーツ(りんご缶) 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(白菜・人参) 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	きつねうどん ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え	御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ	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 きのこソテー 白菜とチキンのサウザンサラダ	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	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	上用饅頭	スイスロール	カステラ	たいやき	ハッピーターン	黒糖饅頭	ペアクリーム							
夕	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	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 いちごプリン	御飯 清汁(ツミレ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー	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 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 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	いなり寿司 清汁(ツミレ・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	1395kcal	エネルギー	1482kcal	エネルギー	1446kcal	エネルギー	1613kcal	エネルギー	1489kcal	エネルギー	1466kcal	エネルギー	1476kcal
養	蛋白質	51.7g	蛋白質	49.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	63.4g	蛋白質	62.8g	蛋白質	57.1g	蛋白質	49.7g
価	脂質	30.2g	脂質	43.9g	脂質	30.5g	脂質	46.1g	脂質	41.7g	脂質	30.7g	脂質	44.4g
	食塩	7.2g	食塩	8.3g	食塩	7.6g	食塩	8.1g	食塩	7.9g	食塩	6.5g	食塩	8.6g

	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	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(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶのゆかり和え ヤクルト	御飯 味噌汁(玉葱・ワカメ) 厚揚げときのこの炒め煮 カリフラワーの梅おおかか和え ヤクルト	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 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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え ジョア							
昼	御飯 味噌汁(白菜・シロ) メバルの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢	ビビンバ わかめスープ チヂミ風 中華サラダ	御飯 コンソメスープ(えのき・万能) 鶏肉のピカタ 小松菜ソテー カリフラワーのフレンチ和え	御飯 中華スープ(卵・木耳) 麻婆豆腐 春巻き 青菜の辛子和え	☆リクエストメニュー☆ 焼きそば ポテト・唐揚げ コールスロー フルーツ(カクテル)							
おやつ	バームロール	クレープ	クリームサンド	ソフトサラダ	チョコレートシフォン							
夕	御飯 清汁(素麺・シロ) 豚肉の味噌炒め ブロッコリーの中華和え 煮豆(白花豆)	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)	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(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 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(黄桃缶)							
栄	エネルギー	1502kcal	エネルギー	1505kcal	エネルギー	1400kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1676kcal		
養	蛋白質	63.7g	蛋白質	55.3g	蛋白質	54.4g	蛋白質	61.3g	蛋白質	48.9g		
価	脂質	41.8g	脂質	44g	脂質	35.8g	脂質	45.8g	脂質	59.2g		
	食塩	7.8g	食塩	7.6g	食塩	7.9g	食塩	6.9g	食塩	9.3g		