

						令和06年03月01日(金)		令和06年03月02日(土)		令和06年03月03日(日)	
朝						御飯		御飯		食パン	
						味噌汁(玉葱・ワカメ)		味噌汁(南瓜・万能)		スプレッド(いちご)	
昼						厚揚げときのこの炒め煮		鶏肉と小松菜の煮びたし		スクランブルエッグ	
						カリフラワーの梅おおかか和え		納豆		牛蒡のサラダ	
おやつ						ヤクルト		ヤクルト		フルーツ(りんご缶)	
										牛乳	
夕						牛丼		御飯		☆ひなまつり☆	
						味噌汁(なめこ・葉)		味噌汁(エノキ・春菊)		手巻寿司	
栄養価						白菜の浅漬け		鯖の葱焼き		清汁(ツミレ・畑菜)	
						フルーツ(白桃缶)		さつま揚げと蕪の煮物		含め煮	
							れんこんとひじきのごまサラダ		菜の花の辛子マヨネーズ和え		
						味噌饅頭		かすてら饅頭		桜餅	
夕						キャロットライス		御飯		御飯	
						コンソメスープ(エリンギ・チンゲン菜)		コンソメスープ(ジャガイモ・人参)		味噌汁(里芋・豆苗)	
栄養価						スペイン風オムレツ		ロールキャベツ		鶏肉のネギ塩だれ	
						コールスローサラダ		ブロッコリーのペーコンソテー		牛蒡の土佐煮	
						いちごプリン		フルーツ(マンゴー缶)		フルーツ(カクテル缶)	
栄養価						エネルギー	1508kcal	エネルギー	1404kcal	エネルギー	1454kcal
						蛋白質	47.6g	蛋白質	49.6g	蛋白質	58.9g
						脂質	47.4g	脂質	30.1g	脂質	41g
						食塩相当	8.1g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7g

	令和06年03月04日(月)		令和06年03月05日(火)		令和06年03月06日(水)		令和06年03月07日(木)		令和06年03月08日(金)		令和06年03月09日(土)		令和06年03月10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(白菜・葉) 和風チャンプル 春菊のマヨ和え 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(マンゴー缶) 牛乳		御飯 味噌汁(玉葱・麩) がんと冬瓜の煮物 卵の花 ヤクルト		御飯 味噌汁(麩・畑菜) 鱈の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え ヨーグルト		食パン スプレッド(ブルーベリー) ウイナーとキャベツソテー マカロニサラダ フルーツ(パイナップル缶) 牛乳		御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ジャーマンポテト 小松菜の醤油和え ヤクルト	
	御飯 コンソメスープ(白菜・カイル) 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		御飯 コンソメスープ(青菜・エノキ) デミグラスハンバーグ 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(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		御飯 中華スープ(青菜・エノキ) 肉団子の甘酢あん カリフラワーとしめじのカレーソ 白菜のナムル		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		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(マンゴー缶)		御飯 コンソメスープ(シロネ・豚挽肉) 白身魚のトマト煮 きのこソテー 小松菜の辛子マヨ和え	
	おやつ 和のパンケーキ		そば饅頭		ドームケーキ		プリン		どら焼き		ハッピーターン		クリームサンド	
	御飯 味噌汁(揚げ・万能) 海老と春雨の炒め物 金平大根 煮豆(うぐいす豆)		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 ピーチゼリー		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 清汁(ツメ・サヤ) 鯖の味噌煮 チンゲン菜と牛肉の炒め パイナップルゼリー		御飯 味噌汁(モヤシ・ワカメ) たらの煮付け 小松菜と挽肉の炒め物 フルーツ(りんご缶)		御飯 たまごスープ チキンのホワイトソースがけ 茄子の揚げ煮 マスカットゼリー		御飯 味噌汁(大根・ワカメ) 鶏肉の唐揚げ えびとインゲンの塩炒め いちごゼリー	
栄養 価	エネルギー	1600kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1470kcal	エネルギー	1425kcal	エネルギー	1486kcal	エネルギー	1461kcal
	蛋白質	60g	蛋白質	51.1g	蛋白質	57.7g	蛋白質	56.5g	蛋白質	63.9g	蛋白質	53.2g	蛋白質	52.1g
	脂質	52.7g	脂質	36.9g	脂質	37.5g	脂質	36g	脂質	36.1g	脂質	45.7g	脂質	45.8g
	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7g	食塩相当	7.5g

	令和06年03月11日(月)		令和06年03月12日(火)		令和06年03月13日(水)		令和06年03月14日(木)		令和06年03月15日(金)		令和06年03月16日(土)		令和06年03月17日(日)	
朝	食パン		御飯		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯	
	スプレッド(アブリコット)		味噌汁(揚げ・サヤ)		味噌汁(かぼちゃ・万能)		味噌汁(高野豆腐・葱)		スプレッド(りんご)		味噌汁(豆腐・万葱)		味噌汁(アサリ・万能)	
	ハムエッグ		卵と野菜のソテー		厚揚げのそぼろ炒め		挽肉と青菜の炒め		クリームポターージュ		鶏団子の煮物		卵とじ	
	ほうれん草の和え物		畑菜のおかかマヨ和え		春菊の和え物		ポテトサラダ		ブロッコリーのサウザンサラダ		ほうれん草の胡麻マヨ和え		いんげんの柑橘和え	
	フルーツ(りんご缶)		ヤクルト		ジョア		ヨーグルト		フルーツ(白桃缶)		ヤクルト		ヨーグルト	
牛乳								牛乳						
昼	ピビンバ		山菜御飯		御飯		御飯		御飯		ピラフ		御飯	
	わかめスープ		清汁(サツマイモ・ネギ)		中華スープ(卵・木耳)		清汁(花麩・サヤ)		味噌汁(豆苗・豆腐)		クリームシチュー		コンソメスープ(白菜・人参)	
	中華サラダ		肉じゃが		麻婆豆腐		鶏の味噌マヨ焼き		白身魚のフライ		イタリアンサラダ		鱈の菜種焼き	
	フルーツ(マンゴー缶)		茄子の煮びたし		春巻き		レンコンの炒め旨煮		里芋のにっころがし		フルーツ(マンゴー)		畑菜の煮びたし	
			フルーツ(りんご缶)		青菜の辛子和え		ブロッコリーとハムのフレンチサラダ		青りんごゼリー				人参サラダ	
おやつ		おはぎ		黒糖饅頭		コアラのマーチ		酒まんじゅう		チョコパン		炭酸饅頭		
夕	御飯		御飯		カニ風味丼		御飯		御飯		御飯		いなり寿司	
	味噌汁(豆腐・オクラ)		ワカメスープ		味噌汁(エノキ・コマツナ)		清汁(コーン・サヤ)		味噌汁(豆腐・葉)		つみれ汁		清汁(ツレ・畑菜)	
	さわらの塩焼き		豚キムチ炒め		高野豆腐と冬瓜の煮物		白身魚の甘酢あんかけ		豚肉とピーマンのオイスター炒め		厚揚げとえびの旨煮		山菜の含め煮	
	ごぼうとチキンの和風サラダ		ほうれん草とイカの醤油和え		カリフラワーのレモン和え		里芋の含め煮		海老焼売		ほうれん草の和え物		ほうれん草のおかか和え	
	煮豆(黒豆)		杏仁豆腐				煮豆(白花豆)		白菜とチキンのサウザンサラダ		フルーツ(カクテル缶)			
栄養価	エネルギー	1470kcal	エネルギー	1471kcal	エネルギー	1497kcal	エネルギー	1412kcal	エネルギー	1578kcal	エネルギー	1456kcal	エネルギー	1428kcal
	蛋白質	60.3g	蛋白質	51.4g	蛋白質	58.3g	蛋白質	56.7g	蛋白質	62.2g	蛋白質	49.4g	蛋白質	60.9g
	脂質	39.9g	脂質	48.5g	脂質	38.6g	脂質	33.4g	脂質	40.6g	脂質	33.8g	脂質	36.2g
	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.5g	食塩相当	8g	食塩相当	8.1g	食塩相当	9.8g

	令和06年03月18日(月)		令和06年03月19日(火)		令和06年03月20日(水)		令和06年03月21日(木)		令和06年03月22日(金)		令和06年03月23日(土)		令和06年03月24日(日)	
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(白菜・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(シメジ・青菜) 車麩の煮物 二色野菜のかにかま和え ヤクルト		食パン スプレッド(アブリコット) 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(ツレ・万能) 肉詰めいなり 白菜の青じそサラダ ジョア		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		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	
昼	御飯 味噌汁(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の柚子味噌がけ キャベツのからし和え		ポークカレー コンソメスープ(人参・青菜) ブロッコリーのレモン和え フルーツ(リンゴ缶)		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		とろろそば ちくわ磯辺天 とろろ フルーツ(リンゴ缶)		御飯 コンソメスープ(玉ねぎ・パセリ) タンドリーチキン ツナポテト カラフルサラダ		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		親子丼 清汁(ネギ・ワカメ) 牛ごぼう かぶサラダ	
おやつ	カスタードケーキ		マドレーヌ		チョコパイ		バウムクーヘン		レモンケーキ		ソフトサラダ		メロンパン	
夕	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 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(モヤシ・葉) 鶏肉の治部煮 えびとキャベツの炒め 煮豆(うぐいす豆)		御飯 中華スープ(卵・椎茸) 豚肉のとろろ甘酢炒め 焼売 フルーツ(マンゴー缶)		御飯 味噌汁(麩・葉) さわらのみぞれがけ 里芋のごま煮 煮豆(うぐいす豆)		御飯 清汁(素麺・シロナ) 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 清汁(素麺・青菜) カレイの胡麻焼き 揚げだし豆腐 フルーツ(りんご缶)	
栄養価	エネルギー	1540kcal	エネルギー	1494kcal	エネルギー	1460kcal	エネルギー	1478kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1447kcal	エネルギー	1450kcal
	蛋白質	64.4g	蛋白質	48.1g	蛋白質	52.3g	蛋白質	54.9g	蛋白質	62.5g	蛋白質	51.4g	蛋白質	61.9g
	脂質	50.8g	脂質	45.3g	脂質	42.9g	脂質	40.6g	脂質	30.9g	脂質	30.1g	脂質	42.5g
	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.8g	食塩相当	8.3g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.3g

	令和06年03月25日(月)		令和06年03月26日(火)		令和06年03月27日(水)		令和06年03月28日(木)		令和06年03月29日(金)		令和06年03月30日(土)		令和06年03月31日(日)	
朝	御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え 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 カリフラワーとしめじのサラダ フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(白菜・豆苗) いわしの蒲焼 春菊の和え物 ヤクルト		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(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き カリフラワーのゆずしょうゆ和え ヤクルト		御飯 味噌汁(揚げ・葉) 豆腐とカニのあん煮 かぶの青じそ和え ヤクルト		食パン スプレッド(アプロコット) スナップ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	
昼	御飯 豚汁 ぶりの山椒焼き 焼きビーフン フルーツ(りんご缶)		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 清汁(アサリ・春菊) 豆腐ハンバーグ きざみ昆布の煮物 小松菜のわさびマヨネーズ和え		御飯 味噌汁(白菜・シロナ) ホキの揚げ煮 チキンともやしの炒め インゲンの三杯酢		御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ かぼちゃサラダ		御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麴炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え		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	上用饅頭		水まんじゅう		まがりせんべい		焼きドーナツ		ぼたぼた焼き		ショコラケーキアイス		スイスロール	
夕	御飯 かき卵汁 焼肉弁当		御飯 味噌汁(大根・葉) 豚ロースのバター醤油焼き 冬瓜のくず煮 煮豆(白花豆)		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 味噌汁(大根・葉) 肉豆腐 春雨サラダ フルーツ(マンゴー缶)		ゆかりご飯 味噌汁(南瓜) 擬制豆腐 きんぴられんこん フルーツ(白桃缶)		御飯 味噌汁(芋・葉) さけの柚庵焼き弁当		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)	
栄養価	エネルギー	1570kcal	エネルギー	1538kcal	エネルギー	1437kcal	エネルギー	1470kcal	エネルギー	1518kcal	エネルギー	1635kcal	エネルギー	1475kcal
	蛋白質	57g	蛋白質	57.7g	蛋白質	53.8g	蛋白質	55.7g	蛋白質	58.6g	蛋白質	57.9g	蛋白質	57.5g
	脂質	52.4g	脂質	44.3g	脂質	43.6g	脂質	42.5g	脂質	44.2g	脂質	53g	脂質	41.1g
	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.2g	食塩相当	8.3g	食塩相当	8.4g	食塩相当	7.9g	食塩相当	7.1g