

										令和07年03月01日(土)		令和07年03月02日(日)	
朝										食パン		御飯	
										スプレッド(ブルーベリー)		味噌汁(揚げ・サヤ)	
										コーンスープ		鶏団子の煮物	
										カリフラワーとしめじのサラダ		キャベツの和え物	
昼										フルーツ(りんご缶)		ヤクルト	
										牛乳			
										御飯		御飯	
										コンソメスープ(白菜・人参)		清汁(アサリ・春菊)	
おやつ										鱈の菜種焼き		豆腐ハンバーグ	
										レンコンの炒め旨煮		牛ごぼう	
										人参サラダ		小松菜のわさびマヨネーズ和	
										どら焼き		焼きドーナツ	
夕										御飯		御飯	
										味噌汁(大根・葉)		味噌汁(大根・葉)	
										豚ロースのバター醤油焼き		肉豆腐	
										冬瓜のくず煮		春雨サラダ	
栄養価										煮豆(白花豆)		フルーツ(マンゴー缶)	
										エネルギー	1567kcal	エネルギー	1497kcal
										蛋白質	62.8g	蛋白質	50.1g
										脂質	41.7g	脂質	46.3g
									食塩相当	7.8g	食塩相当	8.2g	

	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)		令和07年03月09日(日)	
朝	御飯		食パン		御飯		御飯		食パン		御飯		御飯	
	味噌汁(麩・畑菜)		スプレッド(アブリロット)		味噌汁(玉葱・麩)		味噌汁(豆腐・万葱)		スプレッド(いちご)		味噌汁(揚げ・エリンギ)		味噌汁(白菜・葉)	
	鱈の塩焼き		ミートボール		がんと冬瓜の煮物		卵と野菜のソテー		スクランブルエッグ		豚挽肉とかぶの煮物		和風チャンプル	
	小松菜の生姜醤油和え		大根サラダ		卵の花		ほうれん草の胡麻マヨ和え		ブロッコリーとツナのサラダ		里芋の胡麻マヨ和え		春菊のマヨ和え	
	ヨーグルト		フルーツ(白桃缶)		ヤクルト		ヤクルト		フルーツ(りんご缶)		ヨーグルト		ヨーグルト	
	牛乳								牛乳					
昼	☆ひなまつり☆		御飯		御飯		牛丼		御飯		御飯		御飯	
	ちらし寿司		味噌汁(里芋・豆苗)		コンソメスープ(白菜・人参)		味噌汁(白玉・葉)		ワカメスープ		味噌汁(サツマ芋・万能)		味噌汁(麩・葉)	
	清汁(麩・葉)		鶏肉のネギ塩だれ		鮭のガーリックバター醤油		白菜の浅漬け		豚キムチ炒め		鱈のキノコあんかけ		さわらのみぞれがけ	
	含め煮		牛蒡の土佐煮		かぶのつや煮		フルーツ(白桃缶)		ほうれん草とイカの醤油和え		えびとインゲンの塩炒め		里芋のごま煮	
	菜の花の辛子マヨネーズ和え		フルーツ(白桃缶)		春菊のポン酢和え				杏仁豆腐		かぼちゃサラダ		煮豆(うぐいす豆)	
おやつ	桜餅		バウムクーヘン		ソフトサラダ		黒糖饅頭		ロアンス		おはぎ		そば饅頭	
夕	御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯		御飯	
	味噌汁(大根・ワカメ)		味噌汁(揚げ・万能)		中華スープ(卵・椎茸)		つみれ汁		清汁(素麺・青菜)		中華スープ(万能・ワカメ)		コンソメスープ(エノキ・チンゲン菜)	
	鶏肉の唐揚げ		海老と春雨の炒め物		豚肉のとろとろ甘酢炒め		厚揚げとえびの旨煮		カレイの胡麻焼き		八宝菜		メルルーサのムニエル	
	かぶの煮物		金平大根		焼売		ほうれん草の和え物		揚げだし豆腐		二色焼売		車麩の煮物	
	マスカットゼリー		煮豆(うぐいす豆)		フルーツ(マンゴー缶)		フルーツ(カテル缶)		フルーツ(りんご缶)		いんげんとツナのマヨ和え		ピーチゼリー	
栄 養 価	エネルギー	1525kcal	エネルギー	1520kcal	エネルギー	1475kcal	エネルギー	1566kcal	エネルギー	1516kcal	エネルギー	1507kcal	エネルギー	1457kcal
	蛋白質	56.1g	蛋白質	59g	蛋白質	58.8g	蛋白質	57.1g	蛋白質	66.3g	蛋白質	59.9g	蛋白質	58.9g
	脂質	46.6g	脂質	45g	脂質	38.2g	脂質	47.8g	脂質	46.9g	脂質	40.6g	脂質	27.9g
	食塩相当	8g	食塩相当	7g	食塩相当	7.6g	食塩相当	8.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.8g	食塩相当	7.3g

	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)	令和07年03月16日(日)							
朝	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	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(ツミレ・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(玉葱・ワカメ) 厚揚げとときのこの炒め煮 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(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(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 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							
昼	チキンカレー 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 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 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 カラフルサラダ	そばろ井 清汁(ネギ・ワカメ) きざみ昆布の煮物 かぶサラダ	御飯 味噌汁(里芋・万能) チキンの焼き南蛮 ポークビーンズ キャベツのからし和え	焼きそば コンソメスープ フレンチサラダ フルーツ(マンゴー缶)	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							
おやつ	マドレーヌ	ドームケーキ(アン)	チョコパイ	和のパンケーキ	コアラのマーチ	クリームサンド	味噌饅頭							
夕	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 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(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)	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 味噌汁(芋・葉) 魚と野菜の吹き寄せ煮 とろろ 抹茶ババロア	御飯 味噌汁(エノキ・春菊) 鯖の味噌煮 さつま揚げと蕪の煮物 ブロッコリーのサラダ	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉とピーマンのオイスター炒め 海老焼売 白菜とチキンのサウサンサラダ							
栄	エネルギー	1472kcal	エネルギー	1579kcal	エネルギー	1510kcal	エネルギー	1402kcal	エネルギー	1561kcal	エネルギー	1409kcal	エネルギー	1524kcal
養	蛋白質	51.3g	蛋白質	53.1g	蛋白質	59.3g	蛋白質	48.4g	蛋白質	65.6g	蛋白質	50.8g	蛋白質	58.2g
価	脂質	37.8g	脂質	43.3g	脂質	44.3g	脂質	37.9g	脂質	41.1g	脂質	37.3g	脂質	45.7g
	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.6g	食塩相当	8.9g	食塩相当	8.7g	食塩相当	8.1g	食塩相当	9.8g	食塩相当	8.4g

	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)		令和07年03月23日(日)	
朝	食パン スプレッド(アブリコット) ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ(りんご缶) 牛乳		御飯 味噌汁(アサリ・カイワレ) 五目煮豆 小松菜のごま和え ヤクルト		御飯 味噌汁(南瓜・万能) 鶏肉と小松菜の煮びたし 納豆 ヤクルト		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(豆腐・青菜) 鮭の塩焼き 春菊の和え物 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(いちご) ほうれん草とあさりのバター 牛蒡のサラダ フルーツ(カクテル) 牛乳	
昼	御飯 味噌汁(豆腐・葉) 豚肉ともやしの塩麹炒め 炊き合わせ 小松菜の辛子マヨ和え		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 大根とハムのサラダ		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 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		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)		肉そば ちくわ磯辺天 白菜の辛子和え		御飯 味噌汁(豆苗・豆腐) 白身魚のフライ 里芋のにっころがし 青りんごゼリー	
おやつ	星たべよ		炭酸饅頭		水まんじゅう		ハッピーターン		チョコパン		チョコレート饅頭		まがりせんべい	
夕	御飯 味噌汁(豆腐・オクラ) さわらの塩焼き 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 キャベツのサウサン和え		御飯 清汁(ツメ・サヤ) 鯖の葱焼き チンゲン菜と牛肉の炒め パインゼリー		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)		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(揚げ・ワカメ) ぶりの香味焼き 茄子の炒め煮 菜の花のマヨ和え		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	
栄	エネルギー	1557kcal	エネルギー	1564kcal	エネルギー	1547kcal	エネルギー	1526kcal	エネルギー	1457kcal	エネルギー	1532kcal	エネルギー	1486kcal
養	蛋白質	67.6g	蛋白質	57.2g	蛋白質	60g	蛋白質	63.7g	蛋白質	47.9g	蛋白質	59g	蛋白質	59.8g
価	脂質	56.5g	脂質	47.4g	脂質	41.9g	脂質	45.9g	脂質	33.8g	脂質	53.1g	脂質	34.2g
	食塩相当	7.4g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.5g	食塩相当	7.2g	食塩相当	7.6g	食塩相当	9.3g	食塩相当	7.4g

	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)	令和07年03月30日(日)
朝	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	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(アブリコット) スナッフエントウとペーコンのソテー 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(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 カリフラワーのゆずしょうゆ和え 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
昼	御飯 味噌汁(芋・チンゲン菜) 鶏肉のごま味噌焼き 五目ひじき いちごゼリー	野菜ラーメン 中華盛り合わせ フルーツ缶(カクテル)	☆ご当地メニュー☆ 御飯 清汁(トロ昆布・春菊) 味噌カツ 里芋とふきの煮物 フルーツ(ミカン缶)	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	豚丼 味噌汁(白玉・葉) 白菜のサラダ フルーツ(白桃缶)	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(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
おやつ	かすてら饅頭	ちよぼちよぼクッキー	酒まんじゅう	ぼたぼた焼き	カスタードケーキ	上用饅頭	プリン
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 清汁(花麩・サヤ) 鶏の味噌マヨ焼き 畑菜の煮びたし ブロッコリーとハムのフレンチサ	御飯 コンソメスープ(ジャガイモ・人参) ロールキャベツ ブロッコリーのペーコンソテー フルーツ(マンゴー缶)	御飯 清汁(コーン・サヤ) 白身魚の甘酢あんかけ 里芋の含め煮 煮豆(白花豆)	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)	天津井 味噌汁(エノキ・コマツナ) もやしのピリ辛炒め れんこんとひじきのごまサラ	いなり寿司 清汁(ツレ・畑菜) 山菜の含め煮 ほうれん草のおかか和え
栄	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
養	1467kcal	1509kcal	1552kcal	1447kcal	1544kcal	1498kcal	1431kcal
価	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	59.9g	64g	47.4g	58.2g	51.3g	61.1g	52.4g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	30.7g	44.5g	39.3g	36.7g	49.9g	41.1g	37.4g
	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当	食塩相当
	8.2g	7.9g	7g	7.3g	7.5g	8.3g	8.4g

