



# 今週の献立



	02月 26日 (月)				02月 27日 (火)				02月 28日 (水)				03月 01日 (木)				03月 02日 (金)				03月 03日 (土)				03月 04日 (日)			
朝	ご飯 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 漬け物(しば漬け) 牛乳 味噌汁(油揚げ)				食パン トマトオムレツ マリネ ジョア パンプキンポタージュ				ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 春菊の辛子醤油 ふりかけ 牛乳 清汁(たけのこ)				チョココロネ チーズ入りスクランブルエッグ コールスローサラダ りんごジュース コンソメスープ(椎茸)				ご飯 野菜炒め とろろとなめこの生姜醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら)				ご飯 はんぺんの卵とし 納豆 ねり梅 牛乳 清汁(海老ボール)				ロールパン ポトフ アスパラサラダ ジョア			
	I総計 - 583				I総計 - 470				I総計 - 440				I総計 - 506				I総計 - 349				I総計 - 550				I総計 - 388			
	外パク質	脂質	22.3	20.1	外パク質	脂質	21.4	11.8	外パク質	脂質	18.7	11.2	外パク質	脂質	14.3	22.5	外パク質	脂質	18.9	3.5	外パク質	脂質	25.9	16.7	外パク質	脂質	16	11.4
塩分		2.8		塩分		2.7		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.3		塩分		3		塩分		1.9		
昼	ご飯 メルルーサのムニエル アスパラときのこのソテー タラモサラダ フルーツ コンソメスープ(チンゲン菜)				ご飯 鶏の唐揚げ 豆腐炒り煮 もずく酢 フルーツ 清汁(とろろ昆布)				ひじきご飯 赤魚の塩焼き 生揚げとごぼう煮 オクラの梅カツオ和え フルーツ 味噌汁(かぶ)				ご飯 ミートボール黒酢あん もやしの沢庵風味炒め 即席漬(白菜) フルーツ 味噌汁(豆腐)				てまり寿司 お花豆腐の炊き合わせ 菜の花の酢味噌和え フルーツ 清汁(たけのこ)				ご飯 メンチカツ きのこのバターソテー トマトサラダ フルーツポンチ コンソメスープ(もやし)				ご飯 芙蓉蟹 マカロニ中華炒め ひじきの和え物 フルーツ 中華スープ(春雨)			
	I総計 - 403				I総計 - 478				I総計 - 450				I総計 - 439				I総計 - 599				I総計 - 440				I総計 - 485			
	外パク質	脂質	17.3	9.5	外パク質	脂質	23.7	10.7	外パク質	脂質	22.9	8.1	外パク質	脂質	14.7	10.1	外パク質	脂質	22	20.5	外パク質	脂質	15.8	10.7	外パク質	脂質	12	16.5
塩分		2.3		塩分		2.8		塩分		2.4		塩分		1.9		塩分		2.4		塩分		2.4		塩分		2.3		
おやつ	手作りあんこパイ				厚切りカットバウム				もみじまんじゅう (こしあん)				栗カステラまんじゅう				さくらロールケーキ				どらやき				ホワイトクリームブッセ			
	I総計 - 71				I総計 - 87				I総計 - 70				I総計 - 65				I総計 - 101				I総計 - 63				I総計 - 67			
	外パク質	脂質	1.3	2.8	外パク質	脂質	1.7	4.6	外パク質	脂質	1.6	0.4	外パク質	脂質	1.5	0.3	外パク質	脂質	2.4	4.1	外パク質	脂質	1.6	0.7	外パク質	脂質	1.1	3.4
塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		
夕	麦めし 松風焼き ひじきと大豆の炒り煮 大根の梅肉和え 清汁(はんぺん)				ご飯 鯖の南部焼き さつま芋のレモン煮 白菜のしその実和え けんちん汁				ご飯 ポークチャップ アスパラと海老のソテー たらこときのこのマカロニサラダ コンソメスープ(いんげん)				ご飯 鯖のみぞれ煮 肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)				麦めし 豚肉の甜麺醤焼き 人参のたらこ炒め 黒豆 吉野汁				ご飯 シルバーの粕漬け焼き 茎わかめの煮物 まさご和え 味噌汁(油揚げ)				ご飯 鶏肉のごま照焼き 南瓜のいとこ煮 胡瓜の梅カツオ 味噌汁(いんげん)			
	I総計 - 484				I総計 - 541				I総計 - 529				I総計 - 575				I総計 - 574				I総計 - 398				I総計 - 509			
	外パク質	脂質	22.3	12.8	外パク質	脂質	19	12	外パク質	脂質	20.1	19.6	外パク質	脂質	23.8	16.1	外パク質	脂質	20.7	19.1	外パク質	脂質	22.2	8.3	外パク質	脂質	21.1	5.3
塩分		2.5		塩分		1.5		塩分		2.2		塩分		2.7		塩分		2.2		塩分		3		塩分		1.7		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





# 今週の献立



	03月 05日 (月)				03月 06日 (火)				03月 07日 (水)				03月 08日 (木)				03月 09日 (金)				03月 10日 (土)				03月 11日 (日)			
朝	ご飯 生揚げと野菜の煮物 キャベツのもみ漬け 佃煮 牛乳 味噌汁(さつま芋)				ご飯 じゃが芋としめじの炒り煮 カリフラワーの胡麻おかか和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(キヌサヤ)				ご飯 和風野菜炒め かぶ甘酢漬け あみ佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布)				ロールパン ウインナー入り野菜ソテー ツナサラダ ジョア コンソメスープ(じゃが芋)				ご飯 車麩の卵とし とろろ のり佃煮 牛乳 味噌汁(小松菜)				ご飯 豆腐炒り煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳 味噌汁(南瓜)				食パン 目玉焼き スパゲティ-サラダ ジョア コンソメスープ			
	I補給 - 474				I補給 - 485				I補給 - 421				I補給 - 350				I補給 - 482				I補給 - 468				I補給 - 525			
	たんぱく質	脂質	18.5	13.6	たんぱく質	脂質	20.1	12.9	たんぱく質	脂質	18.1	9.1	たんぱく質	脂質	16.8	9.9	たんぱく質	脂質	19.5	11.8	たんぱく質	脂質	23.2	10.7	たんぱく質	脂質	22.5	19.1
塩分		2.1		塩分		1.7		塩分		2.3		塩分		2.1		塩分		2.2		塩分		2.2		塩分		1.8		
昼	肉うどん かぶのカニあんかけ 茄子の胡麻酢風味 フルーツ				麦めし 秋刀魚の梅照り焼き 高野豆腐とふきの含煮 トマトの和風和え フルーツ 清汁(赤小板)				バターライス クリームシチュー ほうれん草サラダ フルーツ りんごジュース				ご飯 赤魚の照り煮 小松菜とはんぺんの煮浸し 長芋のたらこ和え フルーツ 豚汁				ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーの旨煮 ひじきの金胡麻ドレッシング フルーツ 清汁(はんぺん)				ご飯 鮭のクリームソースかけ ジャーマンポテト 人参サラダ フルーツ コンソメスープ(白菜)				麦めし 肉野菜炒め けんちん煮 大根のゆかり和え フルーツ 清汁(赤小板)			
	I補給 - 556				I補給 - 548				I補給 - 482				I補給 - 516				I補給 - 474				I補給 - 523				I補給 - 477			
	たんぱく質	脂質	20.8	16	たんぱく質	脂質	24.6	18.5	たんぱく質	脂質	11.8	11.3	たんぱく質	脂質	24.1	8.7	たんぱく質	脂質	22.8	10	たんぱく質	脂質	22	13.5	たんぱく質	脂質	16.4	13.8
塩分		3.7		塩分		2.9		塩分		2.2		塩分		1.9		塩分		2.4		塩分		3		塩分		1.8		
おやつ	牛乳カステラ				手作りコーヒーゼリー				手作りカップケーキ				メープルドーナッツ				もみじまんじゅう(クリーム)				オレンジケーキ				ぼたぼた焼き			
	I補給 - 51				I補給 - 62				I補給 - 90				I補給 - 78				I補給 - 70				I補給 - 82				I補給 - 45			
	たんぱく質	脂質	1.2	0.7	たんぱく質	脂質	0.7	1.8	たんぱく質	脂質	1.5	5.8	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1.6	0.4	たんぱく質	脂質	1.4	3.3	たんぱく質	脂質	0.8	0.9
塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0.2		
夕	ご飯 赤魚の刻み昆布あんかけ 大豆と切り干し大根の生姜味噌炒 春菊の辛子和え 清汁(舞茸)				ご飯 豚肉のガーリック炒め ほうれん草ソテー レタスサラダ コンソメスープ(椎茸)				ご飯 ホキのみりん焼き さつま芋と切り昆布の煮物 黒豆 味噌汁(なめこ)				ご飯 鶏肉和風きのこソース かぶのそぼろあん もずく酢 清汁(なると)				ご飯 たらのパイチーズ焼き ベーコンとなすのソテー スイートサラダ コンソメスープ(もやし)				麦めし 松風焼き たけのこの土佐煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁(海老ボール)				ご飯 鯖の韓国風つけ焼き 南瓜の含め煮 もずくのポン酢かけ 味噌汁(にら)			
	I補給 - 391				I補給 - 425				I補給 - 493				I補給 - 399				I補給 - 532				I補給 - 505				I補給 - 550			
	たんぱく質	脂質	22.2	5.4	たんぱく質	脂質	15.4	15	たんぱく質	脂質	21.3	8.2	たんぱく質	脂質	22.2	6.4	たんぱく質	脂質	20.4	17.3	たんぱく質	脂質	23.4	13.8	たんぱく質	脂質	20.9	13.4
塩分		2.4		塩分		1.6		塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		2.3		塩分		2		塩分		1.9		

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



# 今週の献立

	03月12日(月)	03月13日(火)	03月14日(水)	03月15日(木)	03月16日(金)	03月17日(土)	03月18日(日)
朝	ご飯 さつま揚げの煮付け 長芋のおかか和え ねり梅 牛乳 清汁(とろろ昆布)	ロールパン プレーンオムレツ カリフラワーサラダ ジョア コンソメスープ(小松菜)	ご飯 つみれと野菜の含め煮 菜の花のゆず醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(かぶ)	ご飯 車麩と野菜の煮物 インゲンの胡麻よごし ふりかけ 牛乳 味噌汁(なす)	クリームパン ベーコン入り野菜ソテー コーンサラダ りんごジュース コンソメスープ(魚肉ソーセージ)	沢煮椀風 春菊のしらす和え ふりかけ 牛乳	ご飯 揚げボールの煮付け 長芋の梅風味 漬物(高菜) 牛乳 清汁(とろろ昆布)
	I補給 - 474	I補給 - 404	I補給 - 457	I補給 - 461	I補給 - 488	I補給 - 203	I補給 - 464
	たんぱく質 脂質 19.7 9.5	たんぱく質 脂質 18.7 13	たんぱく質 脂質 20.1 10.5	たんぱく質 脂質 17.7 10.7	たんぱく質 脂質 14.2 22.1	たんぱく質 脂質 14.2 9.2	たんぱく質 脂質 17.7 10.1
	塩分 3.2	塩分 2.3	塩分 2.1	塩分 2	塩分 2.8	塩分 1.9	塩分 2.8
昼	ご飯 白身魚のムニエル ポークビーンズ たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(じゃが芋)	ご飯 八宝菜 焼売 春雨サラダ フルーツ 中華スープ(もやし)	ホットサンド ほうれん草ガーリックソテー コールスローサラダ パンナコッタ ミネストローネ	ご飯 海老水ぎょうざ 春雨炒め 華風サラダ フルーツ 卵スープ	麦めし 五目卵焼き 南瓜のいとこ煮 小松菜のなめ茸和え フルーツ 味噌汁(油揚げ)	赤飯 かれいの黄金焼き ごぼうと牛肉の金平 胡瓜とみょうがの酢の物 抹茶ようかん 清汁(菜の花)	ご飯 コロケ 茄子の煮浸し もやしと竹輪の大葉和え フルーツ 味噌汁(南瓜)
	I補給 - 554	I補給 - 574	I補給 - 570	I補給 - 551	I補給 - 564	I補給 - 519	I補給 - 556
	たんぱく質 脂質 22.3 15	たんぱく質 脂質 21.9 19	たんぱく質 脂質 25.5 27.7	たんぱく質 脂質 16.5 10.3	たんぱく質 脂質 17.4 7.2	たんぱく質 脂質 17.7 15.6	たんぱく質 脂質 15 16.1
	塩分 2.1	塩分 2.5	塩分 3.6	塩分 2.6	塩分 2	塩分 2.5	塩分 2.5
おやつ	アメリカンドッグ	厚切りカットバウム (チョコ)	あんドーナツ	手作りデザート いちごムース	ロールケーキ (コーヒー)	窯焼きチーズケーキ	金時芋あんまんじゅう
	I補給 - 80	I補給 - 87	I補給 - 94	I補給 - 12	I補給 - 69	I補給 - 35	I補給 - 103
	たんぱく質 脂質 3.3 2.3	たんぱく質 脂質 1.7 4.6	たんぱく質 脂質 2.7 2.4	たんぱく質 脂質 0.3 0	たんぱく質 脂質 1.2 2.3	たんぱく質 脂質 1.2 12.6	たんぱく質 脂質 2.3 0.6
	塩分 0.5	塩分 0	塩分 0.1	塩分 0.1	塩分 0.1	塩分 0	塩分 0
夕	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきとほうれん草の炒め物 キャベツの酢の物 味噌汁(なす)	麦めし ホキの味噌マヨネーズ 人参しりしり 春菊の梅カツオ 清汁(しめじ)	ご飯 家常豆腐 じゃがいもと桜海老の和風炒め 黒豆 清汁(赤小板)	ご飯 たらのピカタ もやしのソテー アスパラサラダ 野菜スープ	ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 トマトのみぞれ酢 清汁(なると)	ご飯 豆腐チャンプルー がんもとふきの煮付け いんげんの磯風味 味噌汁(おくら)	ご飯 ハンバーグデミソースかけ アスパラ卵のソテー 白菜サラダ コンソメスープ(いんげん)
	I補給 - 518	I補給 - 386	I補給 - 477	I補給 - 376	I補給 - 499	I補給 - 525	I補給 - 468
	たんぱく質 脂質 21.5 17.8	たんぱく質 脂質 19.9 6.9	たんぱく質 脂質 21.3 11	たんぱく質 脂質 21.3 7	たんぱく質 脂質 20.4 17.2	たんぱく質 脂質 22.2 20.9	たんぱく質 脂質 18.9 16
	塩分 2.9	塩分 2.5	塩分 2.3	塩分 2	塩分 2.9	塩分 2.2	塩分 3.2

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



# 今週の献立



	03月 19日 (月)				03月 20日 (火)				03月 21日 (水)				03月 22日 (木)				03月 23日 (金)				03月 24日 (土)				03月 25日 (日)			
朝	ご飯 野菜の中華炒め いんげんのきなこ和え あみ佃煮 牛乳 味噌汁(小松菜)				ロールパン ウインナー入りスクランブルエッグ レタスサラダ ジョア コンソメスープ(マカロニ)				ご飯 野菜のごった煮 納豆 ねり梅 牛乳 味噌汁(ほうれん草)				ご飯 なすとさつま揚げのポン酢炒め 春菊の辛子醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(白菜)				食パン プレーンオムレツ マカロニサラダ ジョア パンプキンポターージュ				ご飯 がんもの煮物 胡瓜の酢の物 漬け物(たくあん) 牛乳 清汁(舞茸)				ご飯 鮭の塩焼き 和風炒め ねり梅 牛乳 味噌汁(茄子)			
	I補給 - 455				I補給 - 380				I補給 - 519				I補給 - 448				I補給 - 582				I補給 - 457				I補給 - 497			
	たんぱく質	脂質	19.8	10.2	たんぱく質	脂質	18.5	13.9	たんぱく質	脂質	22.7	13	たんぱく質	脂質	18.7	11.6	たんぱく質	脂質	24.1	17.7	たんぱく質	脂質	18	12.7	たんぱく質	脂質	26	13.2
	塩分		2		塩分		2.1		塩分		2.4		塩分		1.4		塩分		2.8		塩分		2.1		塩分		2.1	
昼	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツポンチ コンソメスープ(もやし)				ご飯 鱈の幽庵焼き 大学南瓜 春菊とえのきの酢の物 フルーツ けんちん汁				ご飯 豚肉の柚子こしょう焼き チンゲン菜と油揚げの煮浸し 切干し大根のマヨ和え フルーツ 吉野汁				山菜おろしそば かぶのうすくず煮 ひじきの和風ドレッシング フルーツ				ご飯 ホイコーロー 茄子の中華炒め 中華風サラダ フルーツ 中華スープ(なると)				ご飯 白身魚のすり身蒸し 生揚げと大根の炒め煮 ほうれん草のわさび和え フルーツ 味噌汁(かぶ)				ご飯 チーズハンバーグ アスパラと海老のソテー キャベツのサラダ フルーツ コンソメスープ(ほうれん草)			
	I補給 - 578				I補給 - 559				I補給 - 579				I補給 - 443				I補給 - 422				I補給 - 463				I補給 - 478			
	たんぱく質	脂質	15.9	21	たんぱく質	脂質	20.7	10.5	たんぱく質	脂質	19.6	22.4	たんぱく質	脂質	16.2	5.6	たんぱく質	脂質	13.8	13.6	たんぱく質	脂質	24.4	6.8	たんぱく質	脂質	20.3	14.3
	塩分		3.6		塩分		1.6		塩分		2.3		塩分		3.4		塩分		2.1		塩分		2.5		塩分		2.3	
おやつ	ドーナッツ (シナモン)				手作りスイートポテト				抹茶カステラ				やわらか団子 (よもぎ)				手作りプリン				厚切りカットバウム				黒棒			
	I補給 - 78				I補給 - 63				I補給 - 65				I補給 - 42				I補給 - 28				I補給 - 87				I補給 - 69			
	たんぱく質	脂質	1.7	2.3	たんぱく質	脂質	1	1.2	たんぱく質	脂質	2	1.1	たんぱく質	脂質	0.9	0.1	たんぱく質	脂質	1.4	1	たんぱく質	脂質	1.7	4.6	たんぱく質	脂質	1.4	1.7
	塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0.1		塩分		0		塩分		0		塩分		0	
夕	麦めし 鮭の粕漬焼 厚揚げのそぼろあん れんこんとひじきの梅風味 清汁(赤小板)				ご飯 のし鶏のやまかけ 人参金平 もずく和え 清汁(はんぺん)				ご飯 鱈の香味焼き かぶと枝豆のくず煮 黒豆 清汁(とろろ昆布)				ご飯 鶏肉のディアブル風 ブロッコリーとしめじソテー トマトサラダ コンソメスープ(キヌサヤ)				ご飯 メルルーサの照り焼き 大豆の甘辛煮 小松菜の炒りたらこ和え 味噌汁(さつま芋)				ご飯 ポークチャップ じゃがいもときのこのソテー ツナサラダ コンソメスープ(白菜)				麦めし 干草焼き かぶの吉野煮 菜の花と大豆の白和え 清汁(とろろ昆布)			
	I補給 - 461				I補給 - 392				I補給 - 481				I補給 - 434				I補給 - 516				I補給 - 510				I補給 - 442			
	たんぱく質	脂質	24.8	10.2	たんぱく質	脂質	17.4	8.5	たんぱく質	脂質	25.9	8.6	たんぱく質	脂質	19.8	11.5	たんぱく質	脂質	24.4	8.4	たんぱく質	脂質	18.8	18.2	たんぱく質	脂質	17.7	9.9
	塩分		2		塩分		2.3		塩分		2.9		塩分		2.1		塩分		3		塩分		2.4		塩分		2.6	

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。



