

お食事 週間メニュー

	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)	3月8日(日)							
朝	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &ブロッコリー- 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 とりつくね &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	たまごのお粥 豆腐ハンバーグ &いんげんの炒め物 ジョア	御飯 鶏肉の焦がし醤油 &カリフラワーおなか 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 銀ひらすの煮付け &大根と人参の煮物 朝の豚汁 バナナヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	バターロール ジャム(リンゴ) オムツ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア							
【テーマ】	◇本格！麻婆豆腐定食	◎ひな祭り	◇野菜たっぷり 洋食ランチ	◇本日のランチ (サーモンタルタ)	◇鶏南蛮と野菜天 セット	◇おでかけランチ (吉野家)	◇ぱりっとなびカツ& メンチカツランチ							
昼	御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまダレ フルーツ(オレンジ) ワタンスープ	ちらし寿司 たらのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 菜の花のごま和え 若竹汁 ひなまつりゼリー	御飯 バーコンのキャベツ クリームトマトソース さつま芋のゴロゴロサラダ フルーツ(パイン) クリームスープ	御飯 サーモンのバターソース〜タルタルソースかけ 付)マッシュポテト 鶏もつ炒め バナナムース 野菜を食べるスープ	鶏南蛮そば 具) 野菜天ぷら ほうれん草のお浸し いちごムース	御飯 牛皿 油麩の卵とじ デザート(ブドウゼリー) けんちん汁	御飯 えびぷりかつ&コック 付)キャベツ パンプキンサラダ ヨーグルト お吸い物(塩ちゃんこ)							
おやつ	今川焼き(カスタード) ほうじ茶	ココアワッフル ほうじ茶	クレープ(バナナ) ほうじ茶	バナナムーハン ほうじ茶	マドレーヌ 紅茶	黒糖ムース ほうじ茶	カスタードケーキ ほうじ茶							
夕	御飯 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し なすの梅肉和え 夜のお味噌汁	御飯 八宝菜 大根なます 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 夜の豚汁	御飯 牛焼肉 &野菜- ツナとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 麻婆なす オクラの和え物 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1593kcal	1人分	1607kcal	1人分	1562kcal	1人分	1538kcal	1人分	1531kcal	1人分	1571kcal	1人分	1685kcal
	蛋白質	57.3g	蛋白質	59.2g	蛋白質	55.2g	蛋白質	55.5g	蛋白質	60.3g	蛋白質	61.2g	蛋白質	51g
	脂質	49.1g	脂質	46.4g	脂質	47g	脂質	44g	脂質	52.8g	脂質	46.7g	脂質	55.4g
	食塩相当	6.6g	食塩相当	7g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.7g	食塩相当	7.3g

お食事 週間メニュー

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)							
朝	御飯 とりつくね &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 ヨーグルト	ホチのお粥 紅鮭の塩焼き &カリフラワーおかわ ジョア	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 照焼きチキ &いんげんの炒め物 トコとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	食パン ジャム(イチゴ) 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 ポータージュ ジョア	御飯 ホチのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ジョア							
【テーマ】	◇THE・定番! ポークカレー	◇かわいいの煮付け御膳	◇下町中華セット (回鍋肉)	◇旅するランチ ~韓国~	◇揚げ出し豆腐御膳	◇洋食屋さんの ハンバーグランチ	◇やわらか豚肉の 甘酢炒め定食							
昼	カレーライス マカロニサラダ フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	御飯 黄金かわいいの煮つけ 付)オクラ いんげん炒め フルーツ(マンゴー) 5品目の清汁	御飯 回鍋肉 かに焼売 プリンムース 酸辣湯スープ	ビビンバ バンサンスー デザート(オレンジゼリー) ワタンスープ	御飯 揚げ出し豆腐 春菊のくるみ和え ピーチムース 塩豚汁	御飯 ハンバーグステーキ 付)マッシュポテト ピクルス ヨーグルト 野菜たっぷりスープ	御飯 豚肉と野菜の甘酢炒め 菜の花のからしマヨネーズ和え みかん缶 つみれ汁							
おやつ	スイートポテト ほうじ茶	チョコパイ ほうじ茶	バナナムース ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ 紅茶	抹茶水ようかん ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	今川焼き(カスタード) ほうじ茶							
夕	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 デザート(オレンジゼリー)	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 なすの梅肉和え 夜のお味噌汁	御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 納豆 夜の豚汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ 夜のお味噌汁	御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 なすのおかわ和え 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 オクラの和え物 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1620kcal	1人分	1604kcal	1人分	1554kcal	1人分	1605kcal	1人分	1670kcal	1人分	1637kcal	1人分	1600kcal
	蛋白質	55.3g	蛋白質	60.8g	蛋白質	56.9g	蛋白質	62.1g	蛋白質	48.3g	蛋白質	62.4g	蛋白質	52.7g
	脂質	43.6g	脂質	44.2g	脂質	49.2g	脂質	45.1g	脂質	59.2g	脂質	48.1g	脂質	52.8g
	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.4g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6.1g

お食事 週間メニュー

	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)							
朝	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね &いんげん汁 具沢山のお味噌汁 ジュア	たまごのお粥 豆腐ハンバーグ &カリフラワーおかか バナナヨーグルト	御飯 あじのみりん焼き &菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ジュア	御飯 銀鮭の塩焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	バターロール ジャム(マレード) ひき肉と玉葱のオムレツ &野菜炒め コンスープ ジュア	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇旅するランチ ～北海道～	◇本格!天津飯ランチ	◇塩ちゃんこ定食	◇コトコト煮込んだ 肉豆腐定食	◇本日のランチ (チキンステーキ)	◇ミートローフランチ	◇定番! あじフライ ランチ							
昼	御飯 サーモンのチャンチャン焼き ミートボール フルーツ(バナナ) のっぺい汁	天津飯 えび焼売 切干大根のサラダ わかめスープ	御飯 赤魚の野菜のあんかけ 里芋のねぎ味噌焼き いちごムース お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 肉豆腐 しぎ茄子 デザート(青りんごゼリー) のっぺい汁	御飯 鶏肉のソテー(ピルソリス 付)マッシュポテト・いんげん グリーンサラダ ヨーグルト パンポキンスープ	御飯 ミートローフ 付)菜の花のソテー マカロニサラダ メロンムース 野菜たっぷりスープ	御飯 あじフライとコロッケ 付)キャバツ 豆サラダ デザート(ピルゼリー) クラムチャウダー							
おやつ	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	スイートポテト 紅茶	かたどろケーキ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	チョコパイ ほうじ茶	黒糖ムース ほうじ茶	クレープ(バナナ) ほうじ茶							
夕	御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め ブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 メダカの照焼き &ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 カリフラワーのおかか和え 夜の豚汁	御飯 炭火焼きキリン香味ソース &青梗菜の煮浸し 中華奴 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1600kcal	1人分	1544kcal	1人分	1625kcal	1人分	1552kcal	1人分	1669kcal	1人分	1633kcal	1人分	1617kcal
	蛋白質	52.7g	蛋白質	65.2g	蛋白質	53.4g	蛋白質	61.1g	蛋白質	64.7g	蛋白質	58.4g	蛋白質	57g
	脂質	52.8g	脂質	36.9g	脂質	47.6g	脂質	41.1g	脂質	48g	脂質	44.3g	脂質	44.5g
	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.8g	食塩相当	7.8g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.2g	食塩相当	6.2g	食塩相当	7g

お食事 週間メニュー

	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)							
朝	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 朝の豚汁 ジョア	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	ホトとたまごのお粥 かれの煮付け &大根と人参の煮物 ジョア	食パン ジャム(リンゴ) 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ポタージュ プレーンヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげん汁 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏の塩麹焼き &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇パスタランチ (ナポリタン)	◇塩ちゃんこ定食	◇豚肉の旨塩炒め定食	◇お店の本格ビーフ カレー	◇チキンカツランチ	◇あったかポテト グラタンランチ	◇松風御膳							
昼	ナポリタン マゼンタサラダ プリンムース 野菜を食べる卵スープ	ゆかり御飯 擬製豆腐 付)オクラ 鶏もつ煮 フルーツ(パイ) 塩ちゃんこスープ	御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 デザート(マスカットベリー) つみれ汁	ビーフカレー ビーンズサラダ フルーツ(オレンジ) 乳酸菌飲料	御飯 チキンカツ 付)キャベツ 焼きちくわの甘辛煮 ヨーグルト さつま汁	バターライス ポテトグラタン 人参サラダ みかん缶 クリームスープ	御飯 松風焼き 付)甘酢生姜 オクラの和え物 ぶどうムース のっぺい汁							
おやつ	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶	ドーナツ(チョコ) ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	抹茶水ようかん ほうじ茶	スイートポテト ほうじ茶	ももの外ト 紅茶	バウムクーヘン ほうじ茶							
夕	御飯 ぶり大根 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおなか 納豆 夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 タマネギサラダ 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め ブロッコリーの胡麻和え 夜のお味噌汁	御飯 マルのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 夜の豚汁							
栄養	1人分	1621kcal	1人分	1616kcal	1人分	1556kcal	1人分	1570kcal	1人分	1599kcal	1人分	1636kcal	1人分	1548kcal
	蛋白質	54.8g	蛋白質	67.7g	蛋白質	69.1g	蛋白質	60.6g	蛋白質	62.3g	蛋白質	51g	蛋白質	65.2g
	脂質	43.8g	脂質	46.3g	脂質	43.8g	脂質	45.1g	脂質	43.5g	脂質	46.7g	脂質	39.5g
	食塩相当	5.9g	食塩相当	7.7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	6g	食塩相当	6.8g	食塩相当	6.4g

