



# 今週の献立



3月1日～3月4日



号室

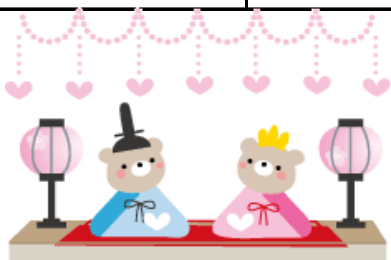


様

					3月1日(水曜日)	3月2日(木曜日)	3月3日(金曜日)	3月4日(土曜日)
朝食	A (和食)				焼きさつま揚げ たまねぎ入り温玉のせ ごはん みそ汁  438kcal/ 3.1g	炒り卵 ツナサラダ ごはん みそ汁  456kcal/ 3.0g	煮豆腐 和風サラダ ごはん みそ汁  357kcal/ 3.1g	目玉焼き(巣ごもり) カリフラワーの彩りサラダ ごはん みそ汁  472kcal/ 2.6g
	B (洋食)				ハッシュドポテト たまねぎ入り温玉のせ 食パン 野菜スープ  482kcal/ 2.4g	ウイナーのチャップ炒め ツナサラダ ホテルブレッド ワカメスープ  352kcal/ 3.0g	ピザトースト 和風サラダ コンソメスープ ヨーグルト  379kcal/ 3.2g	チーズ入りオムレツ カリフラワーの彩りサラダ ロールパン コーンスープ  463kcal/ 3.0g
昼食	A				鮭のムニエル 切り干し大根の煮物 なめ茸冷奴 ごはん みそ汁 516kcal/ 2.8g	肉豆腐 ゴボウサラダ 小松菜のお浸し ごはん みそ汁 482kcal/ 2.5g	ばらちらし寿司 茶碗蒸し 春菊の胡麻和え 清まし汁  539kcal/ 2.5g	チキンピカタ コールスローサラダ 大根煮物 ごはん 野菜スープ 660kcal/ 3.0g
	B				/	/		パン選択
おやつ					フルーツヨーグルト	ブルーベリーケーキ	桜餅	オレンジゼリー
夕食	A				五目チャーハン キャベツのゆかり和え 水餃子 中華スープ 584kcal/ 3.0g	エビフライ さつまいもレモン煮 盛り合わせサラダ ごはん コーンスープ 596kcal/ 3.2g	鱈のパン粉焼き かぼちゃのいとこ煮 長芋とオクラの和え物 ごはん みそ汁 531kcal/ 2.5g	カレーの磯辺揚げ 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ごはん みそ汁 524kcal/ 3.1g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





# 今週の献立

3月5日～3月11日



号室



		3月5日(日曜日)	3月6日(月曜日)	3月7日(火曜日)	3月8日(水曜日)	3月9日(木曜日)	3月10日(金曜日)	3月11日(土曜日)
朝食	A (和食)	<b>サンマの塩焼き</b> じゃが芋のカレーソテー ごはん みそ汁 漬物 (はくさい) 530kcal/ 3.3g	ツナとキャベツの炒め物 ほうれん草の磯辺和え ごはん みそ汁 のり佃煮 370kcal/ 3.1g	<b>納豆&amp;温泉卵</b> コールスローサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 417kcal/ 2.3g	豆腐のカニ風味あんかけ わかめサラダ ごはん みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 3.0g	さやえんどうと玉子炒め 春雨サラダ ごはん みそ汁 漬物 (たくあん) 379kcal/ 2.6g	<b>ふーチャンブルー</b> 青菜のゴマドレッシング和え ごはん みそ汁 煮豆 474kcal/ 2.5g	<b>鶏と野菜の玉子とじ</b> 胡麻和え ごはん みそ汁 つぼ漬け 521kcal/ 2.9g
	B (洋食)	<b>ハムエッグ</b> じゃが芋のカレーソテー ホテルブレッド 野菜スープ 452kcal/ 2.9g	ウィンナーと野菜のソテー ほうれん草の磯辺和え レーズンパン ワカメスープ 499kcal/ 3.1g	<b>マヨコーントースト</b> コールスローサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト 521kcal/ 2.2g	<b>キッシュ</b> わかめサラダ 食パン コーンスープ 478kcal/ 3.2g	卵とほうれん草のソテー 春雨サラダ ロールパン かき卵スープ 429kcal/ 2.6g	かぶとベーコンのコンソメ煮 青菜のゴマドレッシング和え パンプキンスープ クルミパン 427kcal/ 3.2g	<b>スクランブルエッグ</b> 胡麻和え ロールパン ワカメスープ もやしのサラダ 474kcal/ 2.7g
昼食	A	<b>筑前煮</b> 揚げ出し豆腐 <sup>※</sup> あんかけ お浸し ごはん みそ汁 599kcal/ 3.1g	<b>中華丼</b> ザーサイと切干大根のサラダ 春巻 中華スープ 580kcal/ 3.0g	<b>鯖の塩焼</b> 薩摩芋と鶏肉の煮物 小松菜ときこのお浸し ごはん 豚汁 581kcal/ 3.4g	<b>チキンカツ</b> トマトサラダ 玉子豆腐 ごはん みそ汁 580kcal/ 2.9g	<b>鮭のタルタル焼き</b> 南瓜のそぼろあんかけ キャベツとレーズンのサラダ ごはん みそ汁 515kcal/ 3.1g	<b>ジャージャン豆腐</b> シュウマイ 三色ナムル ごはん 中華スープ 669kcal/ 3.3g	<b>豚肉と茄子の味噌炒め</b> 冷やっこ 白菜とツナの煮物 ごはん すまし汁 524kcal/ 2.9g
	B	/	/	<b>かきたまうどん</b> 薩摩芋と鶏肉の煮物 小松菜のきのこのお浸し 522kcal/ 3.4g	/	/	/	/
おやつ		まんじゅう	パンプディング	ミルクゼリー	蒸しパン	三色寒天	コーヒーゼリー	クレープ (イチゴ)
夕食	A	<b>タンドリーチキン</b> シーザーサラダ ラトトゥイユ ごはん コンソメスープ 481kcal/ 2.8g	<b>鯖の照り焼き</b> 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ごはん 清まし汁 489kcal/ 3.2g	<b>ポークチャップ</b> 大根のスープ煮 かぼちゃサラダ ごはん コーンスープ 459kcal/ 2.9g	<b>さんまのおろし煮</b> かぶの柚子和え 煮物 (厚揚げ、小松菜) ごはん みそ汁 562kcal/ 3.0g	<b>チンジャオロース</b> ひじきの炒め煮 大根サラダ ごはん 中華スープ 560kcal/ 2.8g	<b>カジキのレモン焼き</b> じゃが芋の土佐煮 きゅうりの酢の物 ごはん みそ汁 519kcal/ 2.8g	<b>鱈の唐揚げおろしぼん酢</b> 飛龍頭 春野菜サラダ ごはん かき卵スープ 632kcal/ 2.4g

●仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。  
●献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





# 今週の献立

3月12日～3月18日



号室



様

		3月12日(日曜日)	3月13日(月曜日)	3月14日(火曜日)	3月15日(水曜日)	3月16日(木曜日)	3月17日(金曜日)	3月18日(土曜日)
朝食	A (和食)	厚焼き玉子 もやしのサラダ ごはん みそ汁 味付海苔 394kcal/ 2.2g	ちくわと里芋の煮物 白菜梅じそ和え ごはん みそ汁 煮豆 449kcal/ 2.7g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.4g	鶏肉と大根の煮物 レタスサラダ 味付海苔 ごはん みそ汁 469kcal/ 2.2g	キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーのマヨ和え ごはん みそ汁 漬物 (はくさい) 430kcal/ 3.1g	納豆&温泉卵 キャベツの和え物 梅びしお ごはん みそ汁 462kcal/ 3.3g	にら玉 スパゲティサラダ ごはん みそ汁 煮豆 487kcal/ 2.3g
	B (洋食)	スペイン風オムレツ もやしのサラダ くるみパン 野菜スープ 440kcal/ 2.3g	スクランブルエッグ 白菜梅じそ和え 食パン コーンスープ 483kcal/ 2.6g	パティとキャベツのソテー 三色豆のサラダ ロールパン ワカメスープ 464kcal/ 2.2g	ハムチーズトースト レタスサラダ コンソメスープ ヨーグルト 399kcal/ 2.5g	目玉焼き ブロッコリーのマヨ和え レーズンパン コーンスープ 512kcal/ 2.4g	トマトと卵の炒め物 キャベツの和え物 食パン 野菜スープ 374kcal/ 2.9g	鮭のクリームシチュー スパゲティサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 459kcal/ 2.6g
昼食	A	鶏の照り焼き ひじきの煮物 小松菜のお浸し ごはん みそ汁 585kcal/ 3.5g	ふわふわエッグチキンカレー ウインナーとアスパラ炒め グリーンサラダ ごはん ミネストローネ 547kcal/ 3.2g	アジの南蛮漬け 肉じゃが とろろ芋 ごはん みそ汁 575kcal/ 2.8g	豚と卵のチリソース 茄子の中華炒め 春雨サラダ ごはん 中華スープ 582kcal/ 2.6g	鮭のムニエル 豚角煮 アスパラサラダ ごはん コンソメスープ 575kcal/ 2.6g	鶏の治部煮 里芋のにっころがし 小松菜ごま和え ごはん みそ汁 527kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 オクラなめ茸和え シーフードマリネ ごはん 中華スープ 672kcal/ 2.7g
	B	/	ナン選択	/	/	きつねそば 豚角煮 アスパラサラダ	/	/
おやつ		フルーツヨーグルト	今川焼 (カスタード)	オレンジケーキ	アオリンゴゼリー	あんドーナツ	コーヒーゼリー	パウンドケーキ
夕食	A	鮭のマリネ風 さつまいもの田舎甘煮 ほうれん草の菊花和え ごはん すまし汁 512kcal/ 2.9g	白身魚のフライ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ごはん みそ汁 573kcal/ 3.0g	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 キャベツのくるみ和え ごはん みそ汁 575kcal/ 2.8g	シーフードシチュー 青菜のソテー だいこんサラダ ごはん コンソメスープ 562kcal/ 3.1g	鶏のネギ塩炒め いんげん生姜和え 五目煮豆 ごはん コーンスープ 628kcal/ 2.7g	鱈の梅味噌焼き 白菜の甘酢和え ひじきの煮物 ごはん 清まし汁 (花麩) 542kcal/ 3.0g	赤魚のかぶら蒸し 厚揚げの煮物 白和え ごはん みそ汁 432kcal/ 2.1g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





# 今週の献立

3月19日～3月25日



号室



様

		3月19日(日曜日)	3月20日(月曜日)	3月21日(火曜日)	3月22日(水曜日)	3月23日(木曜日)	3月24日(金曜日)	3月25日(土曜日)
朝食	A (和食)	じゃこ入り玉子炒め えだまめサラダ ごはん みそ汁 梅びしお 395kcal/ 3.1g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ごはん みそ汁 味付海苔 344kcal/ 2.0g	パ・コツとキャバツのソテー さつまいもサラダ ごはん みそ汁 煮豆 424kcal/ 3.3g	巣ごもり卵 しらすおろし大根 ごはん みそ汁 昆布佃煮 384kcal/ 3.6g	サケの塩焼き 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 浅漬け 399kcal/ 2.2g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ごはん みそ汁 梅びしお 387kcal/ 3.5g	豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 味付海苔 413kcal/ 2.5g
	B (洋食)	具だくさんミソトドネ えだまめサラダ ロールパン ヨーグルト 457kcal/ 2.3g	チーズ入りオムレツ 青梗菜のお浸し ホテルブレッド 野菜スープ 421kcal/ 2.7g	ロールキャベツ さつまいもサラダ くるみパン コーンスープ 496kcal/ 4.0g	南瓜とリーゼッツの炒め物 しらすおろし大根 食パン ワカメスープ 431kcal/ 3.5g	卵とほうれん草のソテー 三色豆のサラダ ホテルプレート 野菜スープ 480kcal/ 2.5g	ジャーマンポテト ツナサラダ 食パン カレースープ 518kcal/ 3.5g	ハムエッグ 小松菜の和え物 ロールパン ワカメスープ 486kcal/ 2.7g
昼食	A	鯖とシメジの揚げ浸し 大根の炒り煮 いくらおろし和え ごはん 清まし汁 548kcal/ 2.7g	牛丼 白菜のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁 648kcal/ 6.4g	鮭のムニエル 玉子豆腐 長芋の梅和え ごはん みそ汁 441kcal/ 2.9g	豚肉の黒酢炒め ナムル 小籠包 ごはん 中華スープ 622kcal/ 3.1g	刺身盛り合わせ 揚げ出し豆腐と 枝豆ふっくら揚げ 筍釜飯風 大学いも 赤だし汁 632kcal/ 2.8g	チキンソテー グリーンサラダ 竹輪とはんぺんの煮物 ごはん パンプキンスープ 537kcal/ 2.0g	鯖の塩麹焼き マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 ごはん 清まし汁 533kcal/ 2.6g
	B	/	/	/	味噌ラーメン ナムル 小籠包 572kcal/ 3.3g		/	/
おやつ		フルーツポンチ	プチシュー	まんじゅう	ワッフル	ぶどうゼリー	スイートポテト	杏仁豆腐
夕食	A	白菜と豚肉の重ね蒸し ぜんまい炒め煮 鶏ささみとインゲンの和え物 ごはん みそ汁 640kcal/ 3.2g	かれいの煮付け なすの酢味噌合え きんぴらごぼう ごはん 清まし汁 459kcal/ 2.5g	トマトと鶏の卵炒め ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ごはん 中華スープ 473kcal/ 2.4g	かじきのカレー焼き マカロニのトマト煮 海草サラダ ごはん 味噌汁 573kcal/ 3.4g	ミートローフ 卵の花炒り煮 にんじんサラダ ごはん 味噌汁 542kcal/ 2.9g	サバの味噌煮 かぼちゃそぼろ煮 白菜の彩りサラダ ごはん 清まし汁 745kcal/ 3.0g	肉じゃが 青菜とじゃこの炒め物 チーズと卵のサラダ ごはん みそ汁 660kcal/ 3.3g

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分





# 今週の献立

3月26日～3月31日



号室



		3月26日(日曜日)	3月27日(月曜日)	3月28日(火曜日)	3月29日(水曜日)	3月30日(木曜日)	3月31日(金曜日)	
朝食	A (和食)	厚揚げとチゲソテー ひじきサラダ ごはん みそ汁 のり佃煮 407kcal/ 2.9g	信田煮 白菜柚子和え ごはん みそ汁 しば漬け 427kcal/ 2.5g	福狭焼き なめこのおろし和え ごはん みそ汁 浅漬け 407kcal/ 2.2g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ ごはん みそ汁 味付海苔 381kcal/ 1.3g	アジ塩焼き 菜の花ごま和え ごはん みそ汁 煮豆 439kcal/ 2.7g	カニ風味アト玉子 カリフラワーの彩りサラダ ごはん みそ汁 漬物(はくさい) 401kcal/ 3.5g	/
	B (洋食)	肉団子のコンソメ煮 ひじきサラダ ホテルブレッド ハンブキンスープ 478kcal/ 2.9g	フレンチトースト 白菜柚子和え コンソメスープ ヨーグルト 522kcal/ 2.9g	ソーセージのソテー なめこのおろし和え ロールパン コンソメスープ 410kcal/ 2.9g	オムレツ 春雨サラダ 食パン 野菜スープ 414kcal/ 1.9g	卵となすのソテー 菜の花ごま和え ホテルブレッド カレースープ 450kcal/ 3.3g	ツナマヨトースト カリフラワーの彩りサラダ ヨーグルト 野菜スープ 418kcal/ 2.9g	/
昼食	A	ビーフシチュー エビとアボガドのサラダ トマトと卵の炒め物 ごはん コンソメスープ 539kcal/ 3.1g	鮭の柚庵焼き 豆腐サラダ きんぴらごぼう ごはん みそ汁 461kcal/ 2.6g	油淋鶏 白滝の炒め物 とろろ芋(なめ茸入り) ごはん 中華スープ 570kcal/ 2.6g	カレイの香草焼き 茄子の煮物 ツナサラダ ごはん 野菜スープ 479kcal/ 2.2g	海鮮八宝菜 シューマイ 冷奴 ごはん 中華スープ 526kcal/ 2.7g	豚スタミナ焼き 海草サラダ 厚揚げの煮物 ごはん みそ汁 526kcal/ 2.9g	/
	B	パン選択	/	/	/	/	/	/
おやつ		たいやき	プチシュー	まんじゅう	ワッフル	水ようかん	黒糖蒸しパン	
夕食	A	鰯の照り焼き 肉味噌豆腐 かぶの甘酢漬け ごはん みそ汁 554kcal/ 3.1g	豚肉と野菜のトマト煮 小がんもの煮物 カリフラワーのレモン和え ごはん コンソメスープ 541kcal/ 3.3g	さんまのさっぱり煮 かぶのそぼろあん 白和え ごはん みそ汁 609kcal/ 3.1g	和風ハンバーグ さつまいものサラダ かとうとトマトぼん酢ジュレ ごはん みそ汁 694kcal/ 3.8g	筑前煮 マカロニサラダ 青菜のナムル ごはん みそ汁 501kcal/ 2.5g	エビフライとクリームコロッケ チャーシューともやしの和え物 じゃがいものトマト煮 ごはん スープ 692kcal/ 4.3g	/

- 仕入れの都合により、献立・食材が変更になる場合があります。ご了承下さい。
- 献立にはエネルギーと塩分を記載しています。

エネルギー / 塩分

