



今週の献立


3月1日～3月4日



号室

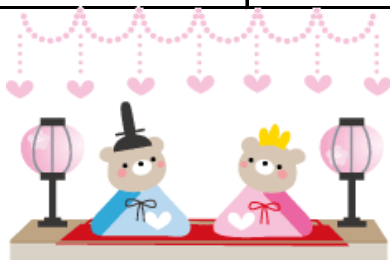
様



		3月1日(木曜日)	3月2日(金曜日)	3月3日(土曜日)	3月4日(日曜日)
朝食	A (和食)	はんぺんの卵とじ たまねぎｽｽﾞｲ温玉のせ ご飯 みそ汁 梅干し 438kcal/ 2.7g	厚揚げと青梗菜のソテー ツナサラダ ご飯 みそ汁 漬物(広島菜) 426kcal/ 2.9g	ホッケの塩焼き 和風サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.8g	目玉焼き(巣ごもり) ｶﾘﾌﾗｰの彩りサラダ ご飯 みそ汁 味付海苔 461kcal/ 2.6g
	B (洋食)	スクラブ･ﾙｲｸﾞ オニオンサラダ レーズンブレッド 野菜スープ 482kcal/ 2.6g	ウイナーのｸﾞｯﾌﾟ炒め ツナサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 432kcal/ 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 423kcal/ 2.9g	チーズ入りオムレツ ｶﾘﾌﾗｰの彩りサラダ ロールパン コーンスープ 463kcal/ 2.9g
昼食	A	鮭のムニエル 青梗菜炒め肉味噌かけ 切干大根サラダ ご飯 みそ汁 オレンジ 516kcal/ 2.9g	肉豆腐 とろろ芋 小松菜のお浸し ご飯 みそ汁 ぶどうゼリー 482kcal/ 2.8g	ばらちらし寿司 茶碗蒸し(鶯餡) 菜の花白酢かけ 清汁 三色ﾊﾞﾊﾞﾛｱ 548kcal/ 2.8g	チキンピカタ コールスローサラダ 野菜のポトフ ご飯 枝豆スープ メロン 661kcal/ 3.0g
	B	/	/	～ お知らせ ちらし寿司の量は皆様 統一になります。 	/
夕食	A	和風ポトフ ぜんまい炒め煮 鶏ささみとインゲンの和え物 ご飯 みそ汁 587kcal/ 2.8g	海老と卵のチリソース さつまいもレモン煮 盛り合わせサラダ ご飯 コーンスープ 596kcal/ 3.0g	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 ご飯 みそ汁 548kcal/ 2.9g	カレイの磯辺揚げ 竹輪と野菜の煮物 ほうれん草の菊花和え ご飯 みそ汁 534kcal/ 2.9g

- 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(月曜日)	3月6日(火曜日)	3月7日(水曜日)	3月8日(木曜日)	3月9日(金曜日)	3月10日(土曜日)	3月11日(日曜日)
朝食	A (和食)	じゃこ入り卵焼き ほうれん草のお浸し ご飯 みそ汁 漬物(大根) 447kcal/ 2.7g	ツナとキャベツの炒め物 ほうれん草の磯辺和え ご飯 みそ汁 のり佃煮 408kcal/ 2.8g	納豆&とろろ芋 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 364kcal/ 2.5g	豆腐のカニ風味あんかけ わかめサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 408kcal/ 2.7g	さんま塩焼き 春雨サラダ ご飯 みそ汁 漬物(たくあん) 426kcal/ 2.6g	ふーチャンプルー 青菜のゴマドレッシング和え ご飯 みそ汁 ふりかけ 394kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とじ 胡麻和え ご飯 みそ汁 味付海苔 468kcal/ 2.6g
	B (洋食)	ハムエッグ ほうれん草お浸し ホテルブレッド 野菜スープ 452kcal/ 2.9g	ウイ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 459kcal/ 3.0g	サンドイッチ(ハム) コールスローサラダ パンプキンスープ ヨーグルト 471kcal/ 2.7g	キッシュ ツナサラダ 食パン コンソメスープ 478kcal/ 2.9g	卵とほうれん草のソテー 春雨サラダ クロワッサン かき卵スープ 431kcal/ 2.7g	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 クルミパン コーンスープ 427kcal/ 3.0g	スクランブルエッグ 胡麻和え ロールパン コンソメスープ 474kcal/ 2.8g
昼食	A	筑前煮 青梗菜と薄揚げの煮浸し 温泉卵 麦飯 みそ汁 黄桃缶 587kcal/ 3.0g	旨煮炒め ザーサイと切干大根のサラダ えび入り水餃子 ご飯 卵スープ 杏仁豆腐 580kcal/ 3.0g	鯖の塩焼 じゃがいも胡麻煮 小松菜ときのこのお浸し ご飯 豚汁 ピーチゼリー 592kcal/ 3.0g	鶏唐揚げ トマトサラダ 玉子豆腐 ご飯 みそ汁 白桃缶 573kcal/ 2.9g	銀鮭幽庵焼き 里芋にっころがし キャベツとレーズンのサラダ 五目ご飯 みそ汁 オレンジ 551kcal/ 3.0g	家常豆腐 シュウマイ 三色ナムル ご飯 中華スープ ぶどう缶 637kcal/ 3.1g	豚肉と茄子の味噌炒め 冷やっこ 白菜とツナの煮物 ご飯 清汁 パイ缶 524kcal/ 2.9g
	B	/	/	たぬきうどん じゃがいも胡麻煮 小松菜のきのこのお浸し ピーチゼリー 522kcal/ 3.0g	/	/	/	/
夕食	A	タンドリーチキン グリーンサラダ 竹輪とはんぺんの煮物 ご飯 パンプキンスープ 624kcal/ 3.0g	鯖の照り焼き 高野豆腐の煮物 ココロサラダ ご飯 清汁 567kcal/ 3.0g	ポークチャップ 大根のスープ煮 かぼちゃサラダ ご飯 コーンスープ 524kcal/ 2.9g	さんまのおろし煮 かぶの柚子和え 煮物(厚揚げ、小松菜) ご飯 みそ汁 562kcal/ 3.0g	チンジャオロース ひじきの炒め煮 大根サラダ ご飯 中華スープ 560kcal/ 2.8g	カジキのレモン焼き じゃが芋の土佐煮 きゅうりの酢の物 ご飯 みそ汁 549kcal/ 2.8g	鯖の唐揚げおろしぼん酢 飛龍頭 春野菜サラダ ご飯 かき卵スープ 541kcal/ 2.9g

- 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(月曜日)	3月13日(火曜日)	3月14日(水曜日)	3月15日(木曜日)	3月16日(金曜日)	3月17日(土曜日)	3月18日(日曜日)
朝食	A (和食)	厚焼き玉子 もやしのサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 394kcal/ 2.2g	ちくわと里芋の煮物 白菜梅じそ和え ご飯 みそ汁 煮豆(大豆) 429kcal/ 2.5g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 419kcal/ 2.5g	鶏肉と大根の煮物 レタスサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 469kcal/ 2.5g	キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーのマヨ和え ご飯 みそ汁 漬物(はくさい) 413kcal/ 2.4g	納豆&温泉卵 キャベツの和え物 ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 462kcal/ 2.7g	にら玉 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物(きゅうり) 457kcal/ 2.4g
	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/ 2.6g	グラタン 白菜梅じそ和え ホテルプレート コーンスープ 483kcal/ 2.7g	パ・コト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/ 2.6g	マヨコートrost レタスサラダ コンソメスープ ヨーグルト 399kcal/ 2.6g	目玉焼き ブロッコリーのマヨ和え レーズンパン パンプキンスープ 475kcal/ 2.6g	トマトと卵の炒め物 キャベツの和え物 ホワイトブレッド 野菜スープ 421kcal/ 2.7g	サンドイッチ(卵) スパゲティサラダ コンソメスープ フルーチェ 449kcal/ 2.6g
昼食	A	湯豆腐 ひじきの煮物 鯖山掛け 筍ご飯 みそ汁 人形焼 578kcal/ 2.8g	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 サフランライス 人参ポタージュ 牛乳寒天 587kcal/ 3.1g	アジの南蛮漬け 肉じゃが とろろ芋 ご飯 みそ汁 りんごコンポート 515kcal/ 2.8g	鉄火丼 肉団子甘煮 湯葉さし 清汁 オレンジゼリー 584kcal/ 2.8g	白身魚の彩り館かけ 茄子の中華炒め 春雨サラダ ご飯 かき玉汁 メロン 582kcal/ 2.9g	鶏の治部煮 蕪のそぼろ餡 小松菜ごま和え 豆ご飯 みそ汁 パイン缶 527kcal/ 2.9g	麻婆豆腐 オクラなめ苺和え シーフードマリネ ご飯 中華スープ みつ豆 586kcal/ 2.9g
	B	/	ナン選択	海老天そば 肉じゃが とろろ芋 りんごコンポート 475kcal/ 2.9g	～お知らせ～ 鉄火丼のご飯の量は皆様 150gにて統一とさせて頂 きます。	/	/	/
夕食	A	鯖味噌煮 さつまいもの田舎甘煮 ほうれん草の菊花和え ご飯 すまし汁 653kcal/ 2.9g	エビフライ&メンチカツ 小松菜の辛子あえ 高野豆腐の煮物 ご飯 みそ汁 641kcal/ 3.0g	豚肉の生姜焼き 里芋の煮物 キャベツのくるみ和え ご飯 みそ汁 575kcal/ 2.8g	クリームシチュー 青菜のソテー だいこんサラダ ご飯 コンソメスープ 562kcal/ 3.1g	豚と茄子の味噌炒め いんげん生姜和え 五目煮豆 ご飯 みそ汁 571kcal/ 2.7g	鱈の木の芽味噌焼 白菜の甘酢和え タラモサラダ ご飯 清汁 572kcal/ 2.9g	赤魚のかぶら蒸し 厚揚げの煮物 白和え ご飯 みそ汁 489kcal/ 2.7g

●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(月曜日)	3月20日(火曜日)	3月21日(水曜日)	3月22日(木曜日)	3月23日(金曜日)	3月24日(土曜日)	3月25日(日曜日)
朝食	A (和食)	高野豆腐と鶏肉の煮物 えだまめサラダ ごはん みそ汁 梅びしお 395kcal/ 2.7g	ウイナーとスクラップ レッグ 青梗菜のお浸し ごはん みそ汁 味付海苔 414kcal/ 2.4g	パスタとキャベツのソテー さつまいもサラダ ごはん みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 424kcal/ 2.8g	野菜雑炊 しらすおろし大根 ごはん みそ汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.5g	サケの塩焼き 三色豆のサラダ ごはん みそ汁 梅干し 399kcal/ 2.6g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ごはん みそ汁 煮豆(黒豆) 409kcal/ 2.7g	豆腐の卵とじ 小松菜の和え物 ごはん みそ汁 ふりかけ 413kcal/ 2.5g
	B (洋食)	具だくさんお餅トネ えだまめサラダ ロールパン ヨーグルト 437kcal/ 2.6g	サンドイッチ(ツナ) 青梗菜のお浸し 野菜スープ フルーチェ 438kcal/ 2.7g	ロールキャベツ さつまいもサラダ クロワッサン コーンスープ 456kcal/ 2.8g	厚切りハム& スクラップ レッグ しらすおろし大根 食パン わかめスープ 431kcal/ 2.8g	クラムチャウダー 三色豆のサラダ ホテルプレート 野菜スープ 453kcal/ 2.7g	ジャーマンポテト ツナサラダ ホワイトプレート パンプキンスープ 518kcal/ 3.0g	ハムエッグ 小松菜の和え物 レーズンパン ワカメスープ 446kcal/ 2.7g
昼食	A	鯖竜田揚げ(野菜餡) きんぴらごぼう いくらおろし和え 赤飯 清汁 黄桃缶 591kcal/ 3.0g	牛皿 水菜のおかか和え ポテトサラダ ご飯 みそ汁 いちごゼリー 648kcal/ 3.1g	鮭のレモンペッパー焼 大学芋 長芋の梅和え ご飯 けんちん汁 みかん缶 596kcal/ 2.9g	肉団子の黒酢炒め ナムル 焼餃子 ご飯 中華スープ 胡麻団子 622kcal/ 3.1g	鰯生姜煮 がんも煮物 くらげと春雨のサラダ ご飯 みそ汁 バナナ 631kcal/ 3.0g	鯖の西京焼 焼豆腐そぼろ餡 白菜の彩りサラダ ご飯 清汁 りんごコンポート 602kcal/ 2.9g	肉じゃが 青菜とじゃこの炒め物 チーズと卵のサラダ ご飯 みそ汁 キウイフルーツ 595kcal/ 2.9g
	B	/	/	/	焼きそば ナムル 焼餃子 胡麻団子 497kcal/ 3.0g	/	/	/
夕食	A	つみれ鍋 卵の花炒り煮 人参サラダ ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	かれいの煮付け なすの酢味噌合え 南瓜煮 ご飯 清汁 459kcal/ 2.9g	トマトと鶏の卵炒め ビーフン炒め 青菜の胡麻和え ご飯 中華スープ 473kcal/ 2.8g	赤魚粕漬け マカロニのクリーム煮 海藻サラダ ご飯 みそ汁 571kcal/ 2.8g	五目チャーハン キャベツのゆかり和え 春巻き 中華スープ 564kcal/ 2.9g	チキンハーブ焼 シーザーサラダ ラタトゥイユ ご飯 コンソメスープ 568kcal/ 2.8g	かに玉 マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 ご飯 清汁 621kcal/ 3.0g

●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(月曜日)	3月27日(火曜日)	3月28日(水曜日)	3月29日(木曜日)	3月30日(金曜日)	3月31日(土曜日)
朝食	A (和食)	鶏じゃが 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 漬物 (広島菜) 427kcal/ 2.6g	福狭焼き なめこのおろし和え ごはん みそ汁 煮豆 (金時豆) 427kcal/ 2.6g	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 407kcal/ 2.5g	アジ塩焼き 菜の花ごま和え ごはん みそ汁 梅干し 415kcal/ 2.7g	カニ風味ワトヨ子 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/ 2.6g /
	B (洋食)	ホットケーキ ひじきサラダ パンプキンスープ フルーチェ 466kcal/ 2.9g	フレンチトースト 白菜柚子和え コーンスープ ヨーグルト 473kcal/ 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 423kcal/ 2.8g	オムレツ 春雨サラダ くるみパン パンプキンスープ 414kcal/ 2.7g	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/ 2.8g	蕪と南瓜の豆乳煮 カリフラワーの彩りサラダ レーズンパン 野菜スープ 418kcal/ 2.9g /
昼食	A	ハッシュドビーフ エビとアボガドのサラダ リヨネーズポテト ご飯 コンソメスープ メロン 658kcal/ 3.0g	しらす丼 豆腐サラダ 茄子瑠璃煮 みそ汁 みつ豆 461kcal/ 2.8g	油淋鶏 白滝の炒め物 ほうれん草となめ茸の和物 ご飯 みそ汁 杏仁豆腐 578kcal/ 2.9g	さんまの梅煮 茄子の煮物 ツナサラダ 十五穀米 みそ汁 黄桃缶 534kcal/ 2.9g	豚キャベツ 海草サラダ 厚揚げの煮物 ご飯 みそ汁 いちごゼリー 593kcal/ 2.9g	鯖ネギ味噌焼き チャーシューともやし和え物 白菜と桜エビの煮浸し ご飯 みそ汁 オレンジ 576kcal/ 2.9g /
	B	パン選択 /	～お知らせ しらす丼のご飯の量は皆様 150gにて統一とさせて頂きます。 /	/	/	/	/
夕食	A	鰯の照り焼き 肉味噌豆腐 かぶの甘酢漬け ご飯 みそ汁 548kcal/ 2.9g	豚肉と野菜のトマト煮 さつま揚げの煮物 カリフラワーのレモン和え ご飯 コンソメスープ 561kcal/ 2.9g	春マス山椒焼き かぶのそぼろあん 白和え ご飯 みそ汁 609kcal/ 2.9g	手こねハンバーグ さつま芋のサラダ かつとトマトぽん酢ジュレ ご飯 みそ汁 674kcal/ 3.0g	白身魚のフライ マカロニサラダ 青菜のナムル ご飯 みそ汁 561kcal/ 2.8g	棒棒鶏 たまごサラダ じゃがいものトマト煮 ご飯 みそ汁 624kcal/ 2.8g /

●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

