



今週の献立

3月1日～3月2日



号室

様



						3月1日 (金曜日)	3月2日 (土曜日)
朝食	A (和食)					信田煮 笹かまのおろし和え ごはん 味噌汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g	鰯の梅煮 南瓜サラダ ごはん 味噌汁 漬物 (胡瓜) 418kcal/ 2.5g
	B (洋食)					ハッシュドポテト 笹かまのおろし和え 食パン コンソメスープ 450kcal/ 2.7g	卵とほうれん草のソテー 南瓜サラダ くるみパン コーンスープ 424kcal/ 2.8g
昼食	A					和風ドリア 野菜のポトフ チキンサラダ パンプキンスープ 牛乳寒天 611kcal/ 3.0g	アジフライ 厚揚げともやしの和え物 ラタトゥイユ ごはん 味噌汁 黄桃缶 610kcal/ 3.0g
	B						/
夕食	A					ホッケの干物 白菜のおかかぼん酢和え 焼き茄子 ごはん けんちん汁 529kcal/ 3.0g	煮込みハンバーグ 青菜のソテー 和風コールスロー ごはん コンソメスープ 560kcal/ 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3日～3月9日



号室



		3月3日 (日曜日)	3月4日 (月曜日)	3月5日 (火曜日)	3月6日 (水曜日)	3月7日 (木曜日)	3月8日 (金曜日)	3月9日 (土曜日)
朝食	A (和食)	納豆&温泉卵 コールスローサラダ ごはん 味噌汁 味付海苔 417kcal/ 2.3g	野菜と玉子の雑炊 小松菜ごま和え 味噌汁 煮豆(うぐいす豆) 428kcal/ 2.5g	蕪とはんぺんの煮物 オクラの梅あえ ごはん 味噌汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g	ウイナー&玉子焼き グリーンサラダ ごはん 味噌汁 漬物(桜漬け) 387kcal/ 2.8g	五目巾着の含め煮 白菜柚子和え ごはん 味噌汁 しば漬け 422kcal/ 2.6g	鮭磯焼き(青のり) たまごサラダ ごはん 味噌汁 漬物(茄子漬) 430kcal/ 2.8g	野菜とひき肉の炒め物 春雨サラダ ごはん 味噌汁 味付海苔 421kcal/ 2.5g
	B (洋食)	マヨコーントースト コールスローサラダ 野菜スープ ヨーグルト 421kcal/ 2.5g	厚切ハムとスクランブルエッグ 小松菜ごま和え ミニメロンパン カレースープ 453kcal/ 3.0g	ウイナーと野菜のソテー オクラの梅あえ レーズンパン トマトスープ 472kcal/ 2.9g	ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ ホテルブレッド ワカメスープ 410kcal/ 3.0g	ホットケーキ 白菜柚子和え コーンスープ フルーチェ(オレンジ) 421kcal/ 2.8g	クラムチャウダー たまごサラダ 食パン ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	オムレツ 春雨サラダ くるみパン コンソメスープ 434kcal/ 2.7g
昼食	A	ひな祭り特別献立 折箱にて ～季節の素材を取り入れ 色彩 味の双方から 楽しんで頂ける献立に しました。～	豚スタミナ焼き 茄子と茗荷の中華和え 冬瓜の含め煮 ごはん 味噌汁 りんご缶 535kcal/ 3.1g	エビチリ ザーサイと切干大根のサラダ もつ煮 ごはん 中華スープ ピーチゼリー 621kcal/ 3.0g	茄子とトマトのカレー 蟹サラダ 野菜コロッケ サフランライス コンソメスープ ヨーグルト 584kcal/ 3.2g	にゅう麺 チーズとレタスのサラダ 里芋のそぼろ餡かけ お稲荷 白桃缶 542kcal/ 2.9g	鶏チーズ焼(ピザソース) さつまいもサラダ 煮豆腐 ごはん 味噌汁 みかん缶 569kcal/ 2.9g	筑前煮 アパラサラダ ひじきの煮物 ごはん 味噌汁 パイン缶 610kcal/ 3.0g
	B		焼きそば 茄子と茗荷の中華和え 冬瓜の含め煮 りんご缶 486kcal/ 3.0g	/	/	/	/	/
夕食	A	鶏八幡巻 野菜炒め かぼちゃサラダ ごはん コンソメスープ 517kcal/ 2.9g	鯖塩焼き マカロニサラダ 大学芋 ごはん 清まし汁 586kcal/ 2.8g	親子煮 高野豆腐の煮物 コロコロサラダ ごはん 味噌汁 462kcal/ 2.8g	ニラ玉(肉入り) 青梗菜とうす揚げのお浸し ツナサラダ ごはん 中華スープ 445kcal/ 2.8g	肉じゃが オクラとトマトの和え物 青菜の炒め物 ごはん 野菜スープ 621kcal/ 3.1g	さんまの山椒焼 蕪の柚子味噌かけ 木耳と卵の炒め物 ごはん 味噌汁 526kcal/ 3.0g	家常豆腐 焼餃子 ハムサラダ ごはん 中華スープ 582kcal/ 2.9g

どちらかお選びいただき丸をつけて下さい

- 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 10日～3月 16日



号室



様

		3月10日(日曜日)	3月11日(月曜日)	3月12日(火曜日)	3月13日(水曜日)	3月14日(木曜日)	3月15日(金曜日)	3月16日(土曜日)
朝食	A (和食)	ホッケの塩焼き ごぼうサラダ ごはん 味噌汁 なす漬け 418kcal/ 2.7g	はんぺんと青菜の卵とし ポテトサラダ ごはん 味噌汁 漬物(大根) 457kcal/ 2.5g	厚揚げと羽がソ菜のソテー ハムサラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 428kcal/ 2.6g	にら玉 スパゲティサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(昆布豆) 437kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 青梗菜のお浸し ごはん 味噌汁 味付海苔 359kcal/ 2.4g	じゃこ入り玉子炒め 春雨サラダ ごはん 味噌汁 梅びしお 395kcal/ 2.5g	巣ごもり卵 しらすおろし ごはん 味噌汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.6g
	B (洋食)	卵とウイナーの炒めもの ごぼうサラダ ホテルブレッド パンプキンスープ 454kcal/ 2.6g	サンドイッチ(ツナ) ポテトサラダ ヨーグルト 野菜スープ 442kcal/ 2.8g	きのこパプリカのキッシュ ハムサラダ ロールパン コンソメスープ 456kcal/ 2.9g	クリームシチュー スパゲティサラダ 食パン 卵スープ 486kcal/ 2.7g	具たくさんミネストローネ 青梗菜のお浸し レーズンパン ヨーグルト 417kcal/ 2.7g	ソーセージと野菜の豆乳煮 春雨サラダ くるみパン 野菜スープ 421kcal/ 2.6g	南瓜とソーセージの炒め物 しらすおろし クロワッサン ワカメスープ 431kcal/ 2.8g
昼食	A	鶏の照りマヨ焼き ひじきの煮物 じゃが芋にマスタード炒め 豆ごはん 味噌汁 甘夏缶 554kcal/ 3.0g	金目鯛の煮付け さつまいもオレンジ煮 胡瓜と笹かまの生姜和え ごはん 味噌汁 甘夏缶 613kcal/ 3.2g	ミートローフ ツナサラダ ミニがんもの含め煮 ごはん コンソメスープ ぶどうゼリー 636kcal/ 3.0g	麻婆豆腐 オクラとササミの梅かつお和え しらたきのチャブチェ ごはん 中華スープ マンゴープリン 645kcal/ 3.0g	鯖ゆず味噌焼き 筍おかか和え 棒棒鶏サラダ ごはん 清まし汁 水ようかん 613kcal/ 2.8g	チキンマーマレード焼き チョップドサラダ さつま揚げの煮物 ごはん ミネストローネ 黄桃缶 562kcal/ 2.8g	かじきのカレー焼き ぜんまいの煮物 長芋梅和え ごはん 味噌汁 杏仁豆腐 610kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	たぬきうどん オクラとササミの梅かつお和え しらたきのチャブチェ マンゴープリン 579kcal/ 2.8g	/	/	/
夕食	A	鱈の唐揚げトマト油淋り くずし奴(オクラ コーン) 茄子とピーマンの中華和え ごはん コンソメスープ 563kcal/ 2.8g	湯豆腐 ほうれん草とハムのマヨ和え アスパラと卵のサラダ ごはん 味噌汁 554kcal/ 3.1g	比翼フライタルソースがけ 焼豆腐の煮物 刺し身こんにゃく ごはん 味噌汁 563kcal/ 2.9g	サーモンムニエル にんじんたらこ和え 蕪とベーコンのコンソメ煮 ごはん 味噌汁 574kcal/ 2.9g	豚しゃぶ マカロニトマト煮 まぐろ山かけ ごはん 味噌汁 593kcal/ 3.0g	鰯大根 なすの酢味噌合え 冬瓜とベーコンの含め煮 ごはん 清まし汁 491kcal/ 2.8g	回鍋肉 ネギ塩ナムル 翡翠海老点心 ごはん 中華スープ 572kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	/	/	/

どちらかお選びいただき丸をつけて下さい

- 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17日～3月23日



号室



		3月17日(日曜日)	3月18日(月曜日)	3月19日(火曜日)	3月20日(水曜日)	3月21日(木曜日)	3月22日(金曜日)	3月23日(土曜日)
朝食	A (和食)	バーツとキャベツのソテー ミモザサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(金時豆) 434kcal/ 2.9g	サンマの塩焼き キャベツの和え物 ごはん 味噌汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	納豆&温泉卵 ブロッコリーのマヨ和え ごはん 味噌汁 漬物(白菜) 422kcal/ 2.6g	ふーチャンプルー ごぼうサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(白花豆) 419kcal/ 2.5g	鶏と野菜の玉子とし 胡麻和え ごはん 味噌汁 梅干し 421kcal/ 2.5g	鯖西京焼 もやしのサラダ ごはん 味噌汁 味付海苔 429kcal/ 2.8g	鶏肉と大根の煮物 玉子サラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 443kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ロールキャベツ ミモザサラダ ロールパン コーンスープ 475kcal/ 3.0g	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 458kcal/ 2.8g	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 478kcal/ 2.9g	ポトフ ごぼうサラダ ホテルブレッド フルーチェ(いちご) 446kcal/ 2.7g	スクランブルエッグ 胡麻和え くるみパン コンソメスープ 438kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ もやしのサラダ ロールパン 野菜スープ 440kcal/ 2.8g	ハムチーズトースト 玉子サラダ コンソメスープ ヨーグルト 428kcal/ 2.6g
昼食	A	海老ドリア ポテトサラダ 白菜煮ひたし 野菜スープ ヨーグルト 591kcal/ 3.0g	青椒肉絲(じゃが芋) めかぶともずくの酢の物 切干大根の明太ドレ和え ごはん 中華スープ みかん缶 562kcal/ 2.9g	銀鱈西京焼 キムチ冷奴 アスパラなめ苺和え わかめごはん 清まし汁 水羊羹 524kcal/ 2.7g	豚肉と茄子の味噌炒め とろろ芋 白菜とツナの煮物 麦飯 清まし汁 黄桃缶 534kcal/ 2.8g	蒸し鶏ネギソース 春雨と蟹の和え物 鹿の子エビ団子 ごはん 卵スープ バナナ 597kcal/ 3.0g	シーフードシチュー 青梗菜とハムの炒物 アスパラサラダ ごはん コンソメスープ いちごゼリー 611kcal/ 2.9g	豚と卵のチリソース 茄子の中華炒め 冷やっこ(オクラ・なめこ) ごはん 中華スープ 白桃缶 610kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	/	/	/
夕食	A	八宝菜 ピーマン炒め 青菜の胡麻和え ごはん 中華スープ 579kcal/ 2.7g	鰯生姜煮 ポークビーンズ 春菊のお浸し ごはん 清まし汁(花麩) 542kcal/ 2.9g	鶏肉のオイスター炒め 青菜と湯葉の和え 五目煮豆 ごはん 味噌汁 563kcal/ 2.9g	鮭幽庵焼き じゃが芋そぼろ餡 煮穴子と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 587kcal/ 2.8g	鰯の唐揚げみぞれ餡かけ きんぴらごぼう 豆腐サラダ ごはん かき卵スープ 574kcal/ 2.9g	チキン南蛮 豚肉蓮根はさみ揚げ 焼き茄子 ごはん 中華スープ 587kcal/ 3.0g	赤魚粕漬け焼き くらげの和え物 大根サラダ 五目御飯 味噌汁 611kcal/ 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24日～3月30日



号室



		3月24日(日曜日)	3月25日(月曜日)	3月26日(火曜日)	3月27日(水曜日)	3月28日(木曜日)	3月29日(金曜日)	3月30日(土曜日)
朝食	A (和食)	エビしんじょうの煮物 ひじきサラダ ごはん 味噌汁 漬物(しば漬) 407kcal/ 2.5g	ちくわと里芋の煮物 キャベツとチーズのサラダ ごはん 味噌汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.4g	豆腐のカニ風味あんかけ 白菜梅しそ和え ごはん 味噌汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g	肉団子旨煮 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 煮豆(白花豆) 432kcal/ 2.6g	鮭の塩焼 三色豆のサラダ ごはん 味噌汁 味付け海苔 419kcal/ 2.3g	魚河岸揚げと大根の煮物 ツナサラダ ごはん 味噌汁 梅干し 413kcal/ 2.7g	目玉焼き(巣ごもり) チキンサラダ ごはん 味噌汁 ふりかけ 472kcal/ 2.6g
	B (洋食)	グラタン ひじきサラダ ホテルブレッド コンソメスープ 439kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト キャベツとチーズのサラダ 食パン 卵スープ 473kcal/ 2.6g	チーズオムレツ 白菜梅しそ和え ロールパン コーンスープ 438kcal/ 2.9g	ホットサンド(玉子) 小松菜の和え物 コンソメスープ ヨーグルト 441kcal/ 2.7g	パコとキャベツのソテー 三色豆のサラダ レーズンパン パンプキンスープ 464kcal/ 2.5g	ポテトチーズ焼き ツナサラダ クロワッサン カレースープ 478kcal/ 2.9g	ハムエッグ チキンサラダ ロールパン コンソメスープ 463kcal/ 2.9g
昼食	A	鉄火丼 鶏ごぼう 春雨サラダ 清まし汁 抹茶ババロア 548kcal/ 2.9g	グリルチキン タラモサラダ トマトと卵の炒め物 ごはん コンソメスープ ぶどう缶 612kcal/ 3.1g	さんまのおろし煮 中華風春雨サラダ 煮物(厚揚げ、小松菜) ごはん 味噌汁 フルーツヨーグルト 573kcal/ 2.8g	高菜チャーハン マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 中華スープ 三色寒天 584kcal/ 2.9g	ねばねば丼 シーザーサラダ 竹輪とはんぺんの煮物 味噌汁 ところてん 571kcal/ 2.9g	鯖味噌煮 飛籠頭 白菜の彩りサラダ ごはん 清まし汁 パイ缶 627kcal/ 3.0g	蕪蒸し(野菜あん) 海藻サラダ 車麩の卵とし 赤飯 味噌汁 キウイ 610kcal/ 3.0g
	B	/	/	/	/	稲庭うどん シーザーサラダ 竹輪とはんぺんの煮物 ところてん 567kcal/ 2.9g	/	/
夕食	A	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 味噌汁 565kcal/ 2.8g	ハムカツ&南瓜コロッケ 小松菜の辛子あえ グリーンサラダ ごはん 味噌汁 585kcal/ 3.0g	鶏の唐揚げ トマトサラダ 茄子の瑠璃煮(冷) ごはん 味噌汁 542kcal/ 2.9g	豚肉とにんにくの芽炒め 青菜とじゃこの炒め物 かぶの和え物 ごはん 味噌汁 587kcal/ 3.0g	天麩羅盛り合わせ 肉味噌豆腐 アボガド山葵マヨ和え ごはん 赤出汁 571kcal/ 2.9g	豚キムチ炒め スパゲティサラダ 春巻き ごはん 味噌汁 575kcal/ 3.0g	牛皿(温玉) 竹輪と野菜の煮物 チーズと卵のサラダ ごはん 味噌汁 629kcal/ 3.1g

どちらかお選びいただき丸をつけて下さい

- 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31日～月 日



号室



		3月31日(日曜日)					
朝食	A (和食)	野菜雑炊 春雨サラダ 味噌汁 梅干し 387kcal/ 2.5g					
	B (洋食)	ほうれん草ソテー 春雨サラダ ミニメロンパン コンソメスープ 439kcal/ 2.7g					
昼食	A	天丼 ツナサラダ なます 味噌汁 ピーチゼリー 596kcal/ 2.9g					
	B	/					
夕食	A	すすきのムニエル 盛り合わせサラダ こんにゃく甘辛煮 五目ご飯 味噌汁 549kcal/ 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