



今週の献立


3月1日～3月5日



号室

様



		3/1(火)	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)	3/5(土)
朝食	A (和食)	肉詰めいなりの煮物 たまごサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 421kcal/ 2.5g	ホッケの干物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.5g	ふんわり玉子の野菜餡 三色豆のサラダ 煮豆 みそ汁 417kcal/ 2.3g	納豆&卵の花 コールスローサラダ ご飯 みそ汁 漬物 428kcal/ 2.5g	蕪とはんぺんの煮物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.5g
	B (洋食)	ラタトゥイユ たまごサラダ 食パン コンソメスープ 450kcal/ 2.7g	卵とほうれん草のソテー ポテトサラダ 胚芽ロール 野菜スープ 424kcal/ 2.8g	ﾊﾞｰｼﾞｯと野菜のｸﾞﾚｰﾄ 三色豆のサラダ レーズンパン オレンジジュース 472kcal/ 2.9g	スクランブルエッグ コールスローサラダ ごまロール コンソメスープ 453kcal/ 3.0g	サンドイッチ(ツナ) ハムサラダ 野菜スープ ブルーベリーヨーグルト 421kcal/ 2.5g
昼食	A	味噌カツ 青梗菜の煮浸し パプリカのマリネ ご飯 清まし汁 レモンゼリー 611kcal/ 3.0g	鶏と野菜の粒ﾏｽｶｰﾄﾞ 炒め レタスとﾁｰｽﾞ のサラダ ミニロールキャベツ ご飯 コンソメスープ パイン缶 610kcal/ 3.0g	ひな祭り献立♪ 海鮮雛ちらし 菜の花の和え物 ふきの含め煮 清まし汁 季節のデザート 621kcal/ 3.0g	豚と茄子の甘辛炒め コーンサラダ ミニがんもの煮物 ご飯 みそ汁 みかん缶 535kcal/ 3.1g	麻婆豆腐 中華くらげのサラダ ビーフン炒め ご飯 中華スープ ピーチゼリー 621kcal/ 3.0g
	B					
夕食	A	かれいの煮つけ 野菜のソテー 盛り合わせサラダ ご飯 みそ汁 560kcal/ 2.9g	ほきの蜂蜜生姜照焼 白和え 茄子の揚げびたし ご飯 清まし汁 529kcal/ 3.0g	牛焼肉風 冬瓜の煮物 海藻サラダ ご飯 みそ汁 517kcal/ 2.9g	鯖の味噌煮 金平ごぼう 水菜ともやしの和え物 ご飯 清まし汁 586kcal/ 2.8g	親子煮 ほうれん草の山葵和え ココロサラダ ご飯 みそ汁 462kcal/ 2.8g

朝晩はまだ冷え込みの厳しい日が続いておりましたが、日ごとに季節が進んでまいりますが、日ごとに春の気が感じられます、初春の食材を使用した献立をぜひ、ご賞味ください。

●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6日～3月12日



号室

様



		3/6(日)	3/7(月)	3/8(火)	3/9(水)	3/10(木)	3/11(金)	3/12(土)
朝食	A (和食)	ウイナーと野菜の炒め物 南瓜サラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 387kcal/ 2.8g	エビつみれの煮物 ツナサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 422kcal/ 2.6g	豆腐の和風餡かけ たまごサラダ ご飯 みそ汁 漬物 430kcal/ 2.8g	野菜と挽肉の炒め物 ハムサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(金時豆) 421kcal/ 2.5g	目玉焼き ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 418kcal/ 2.7g	はんぺんと青菜の卵とじ フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 457kcal/ 2.5g	厚揚げと野菜の炒め物 野菜と豆のサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 428kcal/ 2.6g
	B (洋食)	ほうれん草のキッシュ 南瓜サラダ クロワッサン 野菜スープ 410kcal/ 3.0g	ジャーマンポテト ツナサラダ ロールパン オレンジジュース 421kcal/ 2.8g	肉団子の甘酢餡 たまごサラダ ごまロール コンソメスープ 452kcal/ 2.9g	マヨコーントースト ハムサラダ フルーチェ(みかん) コンソメスープ 442kcal/ 2.8g	バーコと根菜のシロ煮 ごぼうサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 454kcal/ 2.6g	スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 食パン コンソメスープ 434kcal/ 2.7g	ホットケーキ 野菜と豆のサラダ ヨーグルト トマトスープ 456kcal/ 2.9g
昼食	A	ビーフカレーライス ブロッコリーとピーマンのサラダ 蕪のミルク煮 コンソメスープ 青りんごゼリー 584kcal/ 3.2g	鶏のママレード焼き かにかまサラダ 里芋の煮っころがし ご飯 清まし汁 パイナップル 542kcal/ 2.9g	アジフライ ほうれん草のごま和え 卵の花 ご飯 みそ汁 マスカットゼリー 569kcal/ 2.9g	赤魚粕漬焼 大根と水菜のサラダ ひじきの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 610kcal/ 3.0g	鶏のから揚げ 彩りサラダ さつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 554kcal/ 3.0g	かれいのおろし煮 里芋のごま味噌炒め 胡瓜と笹かまの生姜和え 豆ごはん 清まし汁 バナナ 613kcal/ 3.2g	デミハンバーグ 花野菜のサラダ 冬瓜のコンソメ煮 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 636kcal/ 3.0g
	B					海老天うどん 彩りサラダ さつま揚げの煮物 抹茶ゼリー 594kcal/ 3.4g		
夕食	A	鱈の西京焼き なめ草とオクラの和え物 切干大根の煮物 ご飯 清まし汁 621kcal/ 3.1g	鱈のバター醤油焼き キャベツと胡瓜の甘酢和え 根菜の炒り煮 ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g	かに玉 餃子 海藻サラダ ご飯 中華スープ 582kcal/ 2.9g	ポークチャップ マセドアンサラダ 春野菜炒め ご飯 コンソメスープ 574kcal/ 2.9g	ほきのレモン焼き 人参サラダ ウイナーと野菜の炒め物 ご飯 清まし汁 563kcal/ 2.8g	麻婆茄子 かに焼売 グリーンサラダ ご飯 中華スープ 445kcal/ 2.8g	鮭のムニエル 青菜とコーンのソテー パプリカのサラダ ご飯 オニオンスープ 563kcal/ 2.9g

どちらかお選びいただき、丸印をつけてください

- 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13日～3月19日



号室

様



		3/13(日)	3/14(月)	3/15(火)	3/16(水)	3/17(木)	3/18(金)	3/19(土)
朝食	A (和食)	肉野菜炒め マカロニサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(白花豆) 437kcal/ 2.6g	納豆&だし巻き玉子 レタスとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 359kcal/ 2.4g	じゃこ入り玉子炒め ミモザサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 395kcal/ 2.5g	信田煮 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 384kcal/ 2.6g	鶏つくね焼き グリーンサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 434kcal/ 2.9g	パコとキャブツのリテ コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 426kcal/ 2.6g	葱入り玉子焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ご飯 みそ汁 漬物(大根) 422kcal/ 2.6g
	B (洋食)	南瓜とリーゼットの炒め物 マカロニサラダ ロールパン オレンジジュース 486kcal/ 2.7g	ハム入りスクランブル エッグ レタスとチーズのサラダ レーズンパン コンソメスープ 417kcal/ 2.7g	真沢山ミネストローネ ミモザサラダ 胚芽ロール いちごヨーグルト 431kcal/ 2.8g	青菜のキッシュ ごぼうサラダ クロワッサン コンソメスープ 421kcal/ 2.6g	チキン クリームチャウダー グリーンサラダ ごまロール 野菜ジュース 475kcal/ 3.0g	フレンチトースト コーンサラダ コンソメスープ フルーチェ(ベリー) 458kcal/ 2.8g	チーズオムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ レーズンパン りんごジュース 478kcal/ 2.9g
昼食	A	ニラ玉 搾菜と胡瓜の和え物 水餃子 ご飯 中華スープ 黄桃缶 645kcal/ 3.0g	*春待ち膳* 鱈の木の芽みそ焼 若竹煮 ささみと野菜の梅和え 山菜釜飯 お吸い物 季節のデザート 524kcal/ 2.7g	タンドリーチキン チョップドサラダ 蕪コンソメ煮 ご飯 野菜スープ パイ缶 562kcal/ 2.8g	鮭の南蛮漬け ぜんまいの煮物 長芋となめ茸の和え物 ご飯 みそ汁 オレンジゼリー 610kcal/ 3.0g	鱈の柚子胡椒焼き ふるふき大根 盛り合わせサラダ ご飯 清まし汁 バナナ 613kcal/ 2.8g	家常豆腐 白菜の中華風甘酢和え エビ団子の中華餡 ご飯 中華スープ みかん缶 562kcal/ 2.9g	エビピラフ 蓮根のゴマサラダ ボークビーンズ 野菜スープ ミニパウンドケーキ 591kcal/ 3.0g
	B							
夕食	A	豆腐ハンバーグ 水菜とえのきの和え物 パタコーンポテト ご飯 みそ汁 563kcal/ 2.9g	肉じゃが 枝豆のふっくら天煮 カリフラワーの明太和え ご飯 みそ汁 554kcal/ 3.1g	赤魚の煮つけ 豆苗と野菜の和え物 ひじきの炒め煮 ご飯 清まし汁 491kcal/ 2.8g	回鍋肉 もやしの葱塩和え 茸のピリ辛炒め ご飯 中華スープ 572kcal/ 3.0g	牛肉のオムレツ炒め キャブツの胡麻和え カニ焼売 ご飯 わかめスープ 579kcal/ 2.7g	秋刀魚の生姜煮 里芋のそぼろ餡 蒸し芋の香味ダシかけ ご飯 清まし汁 542kcal/ 2.9g	豚しゃぶ 金平ごぼう ほうれん草の白和え ご飯 みそ汁 593kcal/ 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20日～3月26日



号室

様



		3/20(日)	3/21(月)	3/22(火)	3/23(水)	3/24(木)	3/25(金)	3/26(土)
朝食	A (和食)	心ーチャンプルー コールスローサラダ ご飯 みそ汁 煮豆 419kcal/ 2.5g	はんぺんの玉子とし ひじきサラダ ご飯 みそ汁 梅干し 421kcal/ 2.5g	野菜雑炊 スパゲティサラダ ご飯 煮豆(お多福豆) のり佃煮 429kcal/ 2.8g	五目巾着の煮物 玉子サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 443kcal/ 2.5g	鮭の塩焼 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal/ 2.5g	ニ厚揚げ入野菜炒め キャバツとチーズのサラダ ご飯 みそ汁 煮豆(うぐいす豆) 439kcal/ 2.4g	豆腐の和風あんかけ フレンチサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g
	B (洋食)	ポトフ コールスローサラダ クロワッサン フルーチェ(ピーチ) 446kcal/ 2.7g	ホットケーキ ひじきサラダ ヨーグルト コンソメスープ 438kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ スパゲティサラダ 食パン 野菜ジュース 440kcal/ 2.8g	ハムチーズトースト 玉子サラダ コンソメスープ いちごヨーグルト 428kcal/ 2.6g	ウイケと野菜の豆乳煮 ごぼうサラダ 胚芽ロール りんごジュース 439kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト キャバツとチーズのサラダ 食パン トマトスープ 473kcal/ 2.6g	ミートオムレツ フレンチサラダ ロールパン コンソメスープ 438kcal/ 2.9g
昼食	A	鮭の幽庵焼き とろろ芋 白菜とツナの煮物 麦飯 みそ汁 黄桃缶 534kcal/ 2.8g	豚肉のスタミナ炒め 春雨の甘酢和え 大根とさつま揚げの煮物 ご飯 みそ汁 バナナ 597kcal/ 3.0g	クリームシチュー 豆腐のガッパ 野菜のトマト煮 ご飯 ぶどうゼリー 611kcal/ 2.9g	白身魚のガーリック焼き 薩摩芋のオレンジ煮 水菜の和風サラダ わかめご飯 みそ汁 パイン缶 610kcal/ 3.0g	旅行気分♪in岩手 鯖の南部焼き 里芋の田楽 アスパラの和え物 ご飯 ひつつみ汁風 黒糖蒸しケーキ 573kcal/ 2.8g	エビフライ 豆腐サラダ 青菜のソテー ご飯 コンソメスープ オレンジ 612kcal/ 3.1g	牛肉韓国風ブルギ 3色ナムル じゃが芋のバター炒め ご飯 中華スープ 青りんごゼリー 572kcal/ 2.9g
	B	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>どちらかお選び いただき、丸印を つけてください</p> </div>		<p>🍞 パン選択</p> <p>ごはん</p> <p>パン</p>				
夕食	A	鶏肉のみぞれ煮 じゃが芋そぼろ餡 わかめと胡瓜の酢の物 ご飯 清まし汁 587kcal/ 2.8g	鯖の西京焼き こんにゃく甘辛煮 にんじんくるみお和え ご飯 清まし汁 574kcal/ 2.9g	鰯の梅煮 菜の花の和えもの 南瓜の煮物 ご飯 みそ汁 587kcal/ 3.0g	筑前煮 冬瓜かにあんかけ ポテトサラダ ご飯 オニオンスープ 611kcal/ 2.9g	和風ハンバーグ 根菜金平 パプリカのマリネ ご飯 みそ汁 565kcal/ 2.8g	鶏のハーブ焼き アスパラのピリ辛ソテー アボカド山葵マヨ和え ご飯 みそ汁 585kcal/ 3.0g	鰻のカレー風味揚げ がんもの含め煮 タラモサラダ ご飯 清まし汁 518kcal/ 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27日～3月31日



号室

様



		3/27(日)	3/28(月)	3/29(火)	3/30(水)	3/31(木)	
朝食	A (和食)	肉団子の甘辛炒め キャベツサラダ ご飯 みそ汁 漬物 432kcal/ 2.6g	玉子雑炊 ひじきサラダ 煮豆(昆布豆) 梅びしお 419kcal/ 2.3g	魚河岸揚げの和風煮 コーンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 413kcal/ 2.7g	目玉焼き ツナサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 472kcal/ 2.6g	高野豆腐の煮物 三色豆のサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.3g	
	B (洋食)	ウイケと野菜のソテー キャベツサラダ レーズパン パンプキンスープ 441kcal/ 2.7g	ピザトースト ひじきサラダ コンソメスープ フルーチェ(いちご) 463kcal/ 2.9g	ポテトミート焼き コーンサラダ 胚芽ロール りんごジュース 478kcal/ 2.9g	サンドイッチ(玉子) ツナサラダ ヨーグルト 野菜ジュース 464kcal/ 2.5g	オムレツ 三色豆のサラダ クロワッサン コンソメスープ 439kcal/ 2.7g	
昼食	A	高菜炒飯 パプリカの酢の物 かに焼売 中華スープ 黄桃缶 584kcal/ 2.9g	豚肉の生姜焼き 根菜のきんぴら 白菜の彩りサラダ ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 627kcal/ 3.0g	とんかつ 青菜の辛子和え 大根のゆず味噌かけ ご飯 みそ汁 パイン缶 596kcal/ 2.9g	鱈のクリーム煮 海藻サラダ 薩摩芋のオレンジ煮 ご飯 コンソメスープ マスカットゼリー 610kcal/ 3.0g	牛丼 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの甘酢和え みそ汁 蒸し饅頭(こしあん) 571kcal/ 2.9g	
	B	どちらかお選びいただき、丸印をつけてください		とんこつ醤油ラーメン 青菜の辛子和え 大根のゆず味噌かけ パイン缶 529kcal/ 3.2g			
夕食	A			BBQチキン 青菜とじゃこの炒め物 オクラの梅和え ご飯 みそ汁 587kcal/ 3.0g	鯖の味噌煮 豆腐の野菜餡かけ シーザーサラダ ご飯 清まし汁 571kcal/ 2.9g	鮭のムニエルソース パプリカと野菜の炒め物 チーズと卵のサラダ ご飯 コンソメスープ 629kcal/ 3.1g	海老と玉子の炒りソース マカロニサラダ 焼きピーマン ご飯 ワンタンスープ 575kcal/ 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