



# 今週の献立

3月1日

~

3月4日



号室

様



					3/1(水)	3/2(木)	3/3(金)	3/4(土)
朝食	A (和食)	<p><b>♪春メニュー月間♪</b></p> <p>待ち遠しい季節がやってきました。            今月はひな祭りのちらし寿司や、            春を感じる桜にちなんだ            春御膳をご用意いたしました。            ぜひご賞味ください。</p>			鶏つくね焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 413kcal/ 2.7g	鰯の味醂漬焼き マカロニサラダ ご飯 みそ汁 漬物 430kcal/ 2.8g	玉子雑炊 ごぼうサラダ 煮豆 のり佃煮 407kcal/ 2.5g	五目巾着含め煮 レタスのサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 418kcal/ 2.6g
	B (洋食)				オムレツ コールスローサラダ レーズンパン オレンジジュース 478kcal/ 2.9g	ジャーマンポテト マカロニサラダ コーンパン ミルクスープ 452kcal/ 2.9g	春野菜ソテー ごぼうサラダ 胡麻ロール りんごジュース 424kcal/ 2.6g	おにぎりトースト レタスのサラダ ヨーグルト コーンスープ 459kcal/ 2.7g
昼食	A				銀比呂の柚子胡椒焼き 白菜と胡瓜のしそ和え フキの煮物 ご飯 みそ汁 黄桃缶 623kcal/ 3.0g	鶏そぼろ丼 もやしと水菜の和え物 蒟蒻のピリ辛炒め 清まし汁 いちごゼリー 623kcal/ 3.0g	ひな祭り膳 海鮮ちらし 菜の花のお浸し 若竹煮 清まし汁 糀の甘酒 611kcal/ 3.0g	鰯の煮つけ オクラとえのきの梅和え 大根の旨煮 ご飯 みそ汁 パイン缶 524kcal/ 2.7g
	B				アンケートにご協力頂きありがとうございます。 順次献立に反映させて頂いております。 今月は、豚汁やオムライス、 1週間に2回麺メニューを第5週に実施しております。			
夕食	A	<p style="text-align: center;"><b>春</b></p> 			豚肉の塩糀炒め モロヘイヤとなめ茸の和え物 いわし団子煮 ご飯 清まし汁 514kcal/ 3.1g	赤魚の野菜餡かけ とろろ 凍み豆腐の煮物 麦飯 みそ汁 514kcal/ 3.1g	牛肉オイスター炒め 蕪甘酢漬け 水餃子 ご飯 中華スープ 579kcal/ 3.2g	鶏肉のトマト煮 海老のサラダ 薩摩芋蜜煮 ご飯 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5日 ~ 3月11日



号室

様



		3/5(日)	3/6(月)	3/7(火)	3/8(水)	3/9(木)	3/10(金)	3/11(土)
朝食	A (和食)	挽肉野菜炒め フレンチサラダ ご飯 みそ汁 漬物 417kcal/ 2.3g	納豆&だし巻玉子 ひじきサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 428kcal/ 2.5g	魚河岸揚げの含め煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 370kcal/ 2.7g	巣ごもり卵 ダイスサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 428kcal/ 2.8g	厚揚げ生姜炒め ハムサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 429kcal/ 2.5g	はんぺんの煮物 コーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 412kcal/ 2.4g	野菜つみれの和風旨煮 玉子サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 451kcal/ 2.5g
	B (洋食)	肉団子のゾッパースープ フレンチサラダ 胚芽ロール フルーチェ(りんご) 521kcal/ 2.5g	サンドイッチ(たまご) ひじきサラダ ヨーグルト トマトスープ 453kcal/ 3.0g	グラタン パンプキンサラダ コーンパン オレンジジュース 489kcal/ 2.9g	スクランブルエッグ ダイスサラダ 食パン 飲むヨーグルト 410kcal/ 3.2g	クリームチャウダー ハムサラダ ロールパン 野菜ジュース 421kcal/ 2.8g	バーニャーストート コーンサラダ フルーチェ(ピーチ) 豆乳スープ 458kcal/ 2.9g	野菜の旨塩煮 玉子サラダ レーズンパン りんごジュース 434kcal/ 2.7g
昼食	A	肉じゃが 茸と野菜の辛子和え 卵の花 ご飯 清まし汁 みかん缶 659kcal / 3.5g	鱈の唐揚げぼん酢だれ ほうれん草のお浸し ぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 黄桃缶 535kcal/ 2.9g	キーマカレーライス パプリカのマリネ 厚切ステーキ&アスパラソテー コンソメスープ メロンゼリー 640kcal/ 3.4g	鱈の木の芽焼き 長芋の和え物 蕪の柚子あんかけ ご飯 清まし汁 パイン缶 497kcal/ 3.2g	①豚カツ 効ア和え 枝豆入ふんわり天煮 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 513kcal/ 3.0g	鱈の蒲焼風 新玉葱と空豆のサラダ 薩摩揚げと人参の塩炒め ご飯 清まし汁 人形焼き 587kcal/ 3.1g	八宝菜 もやしと山くらげの和え物 マーボービーフン ご飯 中華スープ フルーツ杏仁 542kcal/ 3.0g
	B					②牛丼 効ア和え 枝豆入ふんわり天煮 みそ汁 レモンゼリー 593kcal/ 3.2g	← ① か ② どちらかを 選択願います	
夕食	鱈の味噌煮 隠元の胡麻和え 切干煮 ご飯 清まし汁 497kcal/ 2.9g	筑前煮 蒲鉾と胡瓜の酢の物 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 532kcal/ 2.8g	ほきのみぞれ煮 春キャベツの和え物 しぎ茄子 ご飯 清まし汁 462kcal/ 2.8g	照り焼きチキン 水菜のはりはりサラダ 竹輪の炒り煮 ご飯 みそ汁 445kcal/ 2.4g	赤魚の粕漬焼 春雨の酢の物 里芋の煮っ転がし ご飯 清まし汁 541kcal/ 3.4g	鶏のバーベキュー焼き 蓮根マヨサラダ 青菜と笹かまの煮浸し ご飯 みそ汁 526kcal/ 3.0g		鯉のムニエル イタリアンサラダ ミニロールキャベツ ご飯 トマトスープ 563kcal/ 3.2g

- 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



		3/12(日)	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)
朝食	A (和食)	野菜炒め オーロラサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 418kcal/ 2.7g	高野豆腐の含め煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 457kcal/ 2.5g	竹輪と大根の煮物 ポテトサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 428kcal/ 2.9g	野菜雑炊 チーズサラダ 椎茸佃煮 漬物 437kcal/ 2.4g	菜の花入玉子焼き 蒸し鶏サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 359kcal/ 2.3g	肉詰めいなりの煮物 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 395kcal/ 2.5g	肉団子照り煮 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 漬物 384kcal/ 2.6g
	B (洋食)	菜の花のキッシュ オーロラサラダ コーンパン コンソメスープ 414kcal/ 2.2g	ベーコンと花野菜の炒め物 グリーンサラダ ロールパン オレンジジュース 442kcal/ 2.8g	フレンチトースト ポテトサラダ ヨーグルト トマトスープ 486kcal/ 3.1g	仏と南瓜のソテー チーズサラダ 胚芽ロール リンゴジュース 459kcal/ 2.6g	ホットケーキ 蒸し鶏サラダ フルーチェ(りんご) コンソメスープ 457kcal/ 2.7g	リヨネーズポテト グリーンサラダ 食パン 野菜ジュース 421kcal/ 2.6g	チーズオムレツ スパゲティサラダ 胡麻ロール コンソメスープ 431kcal/ 2.8g
昼食	A	鮭のレモン焼き キャベツの和え物 冬瓜の煮物 ご飯 みそ汁 マスカットゼリー 554kcal/ 3.2g	①肉団子と野菜の甘辛炒め かにかまサラダ ごぼうと椎茸の煮物 ご飯 清まし汁 カステラ 496kcal/ 2.8g	ほぎの海苔焼き 青菜と茸の白和え ぜんまいの含め煮 ご飯 みそ汁 黄桃缶 526kcal 3.0g	オムライス キャロットラペ マカロニペペロンチーノ風 ミルクスープ コーヒーゼリー 665kcal/ 2.8g	鰯の酒蒸し葱味噌ダレ 豆苗ともやしとの和え物 ひじき煮 ご飯 清まし汁 みかん缶 595kcal/ 2.8g	豚肉と木耳の玉子炒め 白滝の真砂和え ザ-サイの炒め物 ご飯 わかめスープ ピーチゼリー 471kcal/ 2.6g	鰯の幽庵焼き なめ茸おろし 車麩の甘辛炒め ご飯 みそ汁 パイン缶 568kcal/ 3.0g
	B		②長崎ちゃんぽん かにかまサラダ ごぼうと椎茸の煮物 カステラ 591kcal/ 3.6g	← ① か ② どちらかを 選択願います				
夕食	A	葱塩チキン ツナサラダ 蒟蒻甘辛煮 ご飯 清まし汁 583kcal/ 2.8g	鰯の照り煮 白菜の彩りサラダ 大豆と五目煮 ご飯 みそ汁 554kcal/ 3.1g	豚肉とピーマンのオムレツ炒め 中華くらげの和え物 かに焼売 ご飯 中華スープ 521kcal/ 3.3g	鰯の和風ハンバーグ 旨辛きゅうりし和え がんもの含め煮 ご飯 みそ汁 531kcal/ 2.8g	牛しぐれ煮風 もずく酢 温奴(野菜餡) ご飯 みそ汁 583kcal/ 3.0g	赤魚の煮つけ 蒸し茄子香味たれかけ 金平レンコン ご飯 みそ汁 459kcal/ 3.1g	鶏のもろみ味噌焼き パプリカの酢の物 大学芋風(焼き) ご飯 清まし汁 551kcal/ 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19日

~ 3月25日



号室

様



		3/19(日)	3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
朝食	A (和食)	ホッケの塩焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 434kcal/ 2.9g	ミ厚揚げの炒め物 ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.4g	つみれの旨塩煮 ツナサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 427kcal/ 2.7g	納豆&卵の花 スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 417kcal/ 2.3g	豆腐のカニ餡かけ ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 451kcal/ 2.5g	がんもの含め煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 394kcal/ 2.2g	葱入り玉子焼き オニオンサラダ ご飯 みそ汁 のり佃煮 453kcal/ 2.2g
	B (洋食)	クムチャク - コールスローサラダ ロールパン 野菜ジュース 496kcal/ 3.0g	ム入りスラブ レック ごぼうサラダ 胚芽ロール コンソメスープ 408kcal/ 2.8g	マヨコーントースト ツナサラダ オレンジヨーグルト トマトスープ 489kcal/ 2.9g	肉団子の甘辛煮 スパゲティサラダ コーンパン オレンジジュース 456kcal/ 2.7g	スペイン風オムレツ ひじきサラダ 食パン コンソメスープ 474kcal/ 2.7g	サンドイッチ (ツナ) パンプキンサラダ フルーチェ(いちご) コーンスープ 440kcal/ 2.4g	アパラとウイナーのリー オニオンサラダ レーズンパン りんごジュース 428kcal/ 2.5g
昼食	A	豚肉の旨煮 ブロッコリーのマスト和え 切り昆布煮 ご飯 清まし汁 オレンジゼリー 536kcal/ 3.0g	鰯の西京焼き 蓮根の明太マヨ和え 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 清まし汁 パイナップル缶 625kcal / 3.2g	①麻婆茄子 モロヘイヤの和え物 冬瓜中華煮 ご飯 中華スープ 黄桃缶 534kcal/ 2.8g	ほきの菜種焼き 山くらげと胡瓜和え 茄子の炒め物 ご飯 みそ汁 抹茶ゼリー 613kcal/ 3.2g	チキンカレーライス レタスとチーズのサラダ 竹輪の磯部揚げ 飲むヨーグルト パイナップル缶 575kcal/ 3.1g	鰯の金山寺味噌焼き カリフラワー辛子和え 笹かまの含め煮 ご飯 清まし汁 メロンゼリー 634kcal/ 2.8g	鶏の山賊焼き 人参くるみ和え 小松菜の煮浸し ご飯 清まし汁 みかん缶 581kcal/ 2.6g
	B			②醤油ラーメン モロヘイヤの和え物 冬瓜中華煮 黄桃缶 591kcal/ 3.6g	← ① か ② どちらかを 選択願います			
夕食	A	鯖のみりん漬け焼き 隠元の生姜和え 南瓜のいとこ煮 ご飯 みそ汁 489kcal/ 2.7g	鶏のマレード 焼き コブサラダ ピーマンとパプリカのリー ご飯 ミルクスープ 562kcal/ 2.9g	さんまの煮つけ オクラドレッシング和え 蒸し野菜胡麻だれ添え ご飯 みそ汁 547kcal/ 2.8g	牛肉の甘辛炒め アボカドのサラダ 里芋の煮物 ご飯 清まし汁 579kcal/ 2.6g	鱈の甘辛醤油焼き 切干大根の青じそ和え 蒟蒻の煮物 ご飯 みそ汁 569kcal/ 2.9g	ニラ玉 春雨サラダ イカ団子炒め ご飯 わかめスープ 602kcal/ 2.9g	鰯照り煮 フレンチサラダ 温奴 ご飯 かき玉汁 539kcal/ 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

様



		3/26(日)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	
朝食	A (和食)	車麩ちゃんぷるー ブロッコリーサラダ ご飯 みそ汁 漬物 419kcal/ 2.3g	魚河岸揚げの煮物 オーロラサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 439kcal/ 2.4g	肉野菜炒め ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 408kcal/ 2.8g	信田煮 グリーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 407kcal/ 2.5g	竹輪と大根のこってり煮 パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 413kcal/ 2.7g	鯖の塩焼き チーズサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 430kcal/ 2.8g	
	B (洋食)	ホットケーキ ブロッコリーサラダ ヨーグルト トマトスープ 464kcal/ 2.5g	男爵芋のチーズ焼 オーロラサラダ 食パン コーンスープ 492kcal/ 2.6g	ピザの白湯煮込み ごぼうサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 478kcal/ 3.2g	菜の花のクリームパ グリーンサラダ ロールパン フルーチェ(いちご) 459kcal/ 2.7g	オムレツ パンプキンサラダ 胡麻ロール りんごジュース 478kcal/ 2.9g	ポトフ チーズサラダ コーンパン ヨーグルト 452kcal/ 2.9g	
昼食	A	梅とじゃこの和風ピラフ 蒸し茄子の香味ダレ 野菜つみれの煮物 みそ汁 青りんごゼリー 548kcal/ 2.9g	① 鶏の竜田揚げ にんじんサラダ さつま揚げと隠元塩炒め ご飯 清まし汁 レモンゼリー 593kcal/ 3.0g	桜御膳 ほきの山路焼 桜花 菜の花と蒲鉾の和え物 茶碗蒸し 筍ご飯 清まし汁 季節のデザート 613kcal/ 3.2g	ナポリタン イタリアンサラダ ミグ リル丼 コンソメスープ ミニケーキ 580kcal/ 3.0g	鱈の利休焼き 胡瓜の旨塩和え 厚揚げの煮物 ご飯 清まし汁 みかん缶 623kcal/ 3.0g	かき揚げ丼 なめ草おろし 金平レンコン 豚汁 いちごゼリー 625kcal / 3.2g	←リクエストメニュー
	B		② きつねうどん にんじんサラダ さつま揚げと隠元塩炒め レモンゼリー 483kcal/ 3.4g	← ① か ② どちらかを 選択願います		リクエストメニュー 1週間に2回 麺メニューを取り入れました		
夕食	A	豚肉の生姜焼き 蕪の和え物 大豆と切昆布の煮物 ご飯 清まし汁 565kcal/ 2.8g	メバルの煮つけ キャベツと空豆の和え物 蒟蒻と椎茸の炒り煮 ご飯 みそ汁 585kcal/ 3.0g	ハンバーグにオリーブ 長芋の海苔和え 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 542kcal/ 2.9g	鰻の甘露煮 ほうれん草の白和え 冬瓜の煮物 ご飯 清まし汁 514kcal/ 3.1g	牛肉の青椒肉絲風 春雨胡麻酢和え 水餃子 ご飯 わかめスープ 514kcal/ 3.1g	銀ひらのムニエル もやしのマリネ アスパラのガーリック炒め ご飯 コンソメスープ 579kcal/ 3.2g	

●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