3月 今週の献立　3月1日　～　3月2日

号室　　　　様

		2/25(日)	2/26(月)	2/27(火)	2/28(水)	2/29(木)	3/1(金)	3/2(土)
朝食	A（和食）						目玉焼き コールスローサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 413kcal/ 2.7g	鯖の塩焼き マカロニサラダ ご飯 みそ汁 漬物 430kcal/ 2.8g
	B（洋食）						ジャーマンポテト コールスローサラダ コーンパン ミルクスープ 478kcal/ 2.9g	パプリカのキッシュ マカロニサラダ レーズンパン オレンジジュース 452kcal/ 2.9g
昼食	A						A　鶏の照り焼き もやしと水菜の和え物 蒟蒻のピリ辛炒め ご飯 清まし汁 ぶどうゼリー 623kcal/ 3.0g	銀ヒラスの柚子胡椒焼き 白菜と胡瓜のしそ和え 枝豆入ふんわり天煮 ご飯 みそ汁 蒸饅頭 623kcal/ 3.0g
	B						B　かき揚げうどん もやしと水菜の和え物 蒟蒻のピリ辛炒め ぶどうゼリー 581kcal/ 3.1g	**AまたはB** **選択願います**
夕食	A						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	豚肉の味噌炒め 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

♪春メニュー月間♪

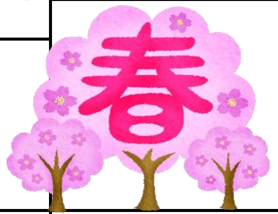
待ち遠しい季節がやってきました。
今月はひな祭りのちらし寿司や、
春を感じる桜にちなんだ
春御膳をご用意いたしました。
ぜひご賞味ください。

●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

3月 今週の献立 3月3日 ～ 3月9日 号室 様

		3/3(日)	3/4(月)	3/5(火)	3/6(水)	3/7(木)	3/8(金)	3/9(土)
朝食	A（和食）	**車麩と野菜の炒め物** ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 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	**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 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	**肉団子照り煮** 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
	B（洋食）	**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	**オニオンツナトースト** レタスのサラダ ヨーグルト コーンスープ 459kcal/ 2.7g	**海老団子のｼﾞﾝｼﾞｬｰｽｰﾌﾟ** フレンチサラダ 胚芽ロール フルーチェ(パイン) 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	**オムレツ** ダイスサラダ 食パン 野菜ジュース 410kcal/ 3.2g	**クリームチャウダー** ハムサラダ ロールパン ヨーグルト 421kcal/ 2.8g
昼食	A	**ひな祭り膳** 海鮮ちらし 菜の花の和え物 若竹煮 清まし汁 糀の甘酒 611kcal/ 3.0g	**ソース焼きそば** 青菜の白和え チーズボール コンソメスープ いちごゼリー 659kcal / 3.5g	**赤魚の粕漬焼** オクラとえのきの和え物 薩摩揚げの煮物 ご飯 みそ汁 ドーナツ 524kcal/ 2.7g	**ポークカレーライス** パプリカのマリネ 厚切ﾍﾞｰｺﾝ&ｱｽﾊﾟﾗｿﾃｰ ミルクスープ メロンゼリー 640kcal/ 3.4g	**ほきの酒蒸し梅だれ** ほうれん草のお浸し しぎ茄子 ご飯 みそ汁 和風餡パイ 535kcal/ 2.9g	**旅行気分in愛知** **A 味噌カツ** メカブ和え 蕗の煮物 ご飯 清まし汁 蒸しパン 513kcal/ 3.0g	**鰆の木の芽焼き** 長芋の和え物 蕪の柚子あんかけ ご飯 赤出汁 抹茶ゼリー黒蜜がけ 497kcal/ 3.2g
	B						**B 名古屋風きしめん** メカブ和え 蕗の煮物 蒸しパン 572kcal / 3.2g	**AまたはB** **選択願います**
夕食	A	**豆腐ハンバーグ** 白菜の彩りサラダ 蓮根金平 ご飯 みそ汁 579kcal/ 3.2g	**鱈のみぞれ煮** 隠元の胡麻和え 切干煮 ご飯 清まし汁 497kcal/ 2.9g	**鶏肉のトマト煮** 海老のサラダ 薩摩芋蜜煮 ご飯 グリーンスープ 560kcal/ 2.9g	**鯖の味噌煮** 春キャベツの和え物 ぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 462kcal/ 2.8g	**ﾔﾝﾆｮﾑﾁｷﾝ(韓国風甘辛鶏)** 白菜の中華和え 春雨とﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀ炒め ご飯 中華白湯スープ 572kcal/ 3.2g	**鰈の煮つけ** 蒲鉾と胡瓜の酢の物 里芋の煮っ転がし ご飯 かきたま汁 541kcal/ 3.4g	**牛皿** 水菜のはりはりサラダ 竹輪の炒り煮 ご飯 みそ汁 445kcal/ 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

3月 今週の献立 3月10日 ～ 3月16日 号室 様

		3/10(日)	3/11(月)	3/12(火)	3/13(水)	3/14(木)	3/15(金)	3/16(土)
朝食	A（和食）	**はんぺんの煮物** コーンサラダ ご飯 みそ汁 漬物 412kcal/ 2.4g	**野菜つみれの和風餡かけ** 玉子サラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 451kcal/ 2.5g	**菜の花入玉子焼き** 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 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 たいみそ 漬物 437kcal/ 2.4g	**野菜炒め** 蒸し鶏サラダ ご飯 みそ汁 昆布佃煮 359kcal/ 2.3g
朝食	B（洋食）	**ﾍﾞｰｺﾝﾁｰｽﾞﾄｰｽﾄ** 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	**スクランブルエッグ** オーロラサラダ コーンパン 野菜スープ 414kcal/ 2.2g	**ベーコンとｱｽﾊﾟﾗの炒め物** 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	**ハムと南瓜のソテー** 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(みかん) コーンスープ 457kcal/ 2.7g
昼食	A	**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	**A 鯵の蒲焼風** 新玉葱と空豆のサラダ 薩摩揚げと人参の塩炒め ご飯 みそ汁 人形焼き 587kcal/ 3.1g	**牛メンチカツ** かにかまサラダ ごぼうと椎茸の煮物 ご飯 みそ汁 レモンゼリー 496kcal/ 2.8g	**鮭の海苔焼き** キャベツの和え物 冬瓜の煮物 ご飯 みそ汁 餡ドーナツ 554kcal/ 3.2g	**エビピラフ** キャロットラペ ミニオムレツ ミルクスープ マフィン 665kcal/ 2.8g	**ほきのもろみ味噌焼き** 青菜と茸の白和え ぜんまいの煮物 ご飯 清まし汁 マスカットゼリー 526kcal 3.0g	**豚肉の甘辛炒め** 蕪甘酢漬け 温奴（野菜餡） ご飯 みそ汁 パウンドケーキ 595kcal/ 2.8g
昼食	B		**B 茶蕎麦** 新玉葱と空豆のサラダ 薩摩揚げと人参の塩炒め 人形焼き 547kcal/ 2.8g	**AまたはB** **選択願います**				
夕食		**鰈のムニエル** イタリアンサラダ ロールキャベツ ご飯 トマトスープ 563kcal/ 3.2g	**鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ焼き** 蓮根マヨサラダ 青菜と笹かまの煮浸し ご飯 コンソメスープ 526kcal/ 3.0g	**鰤の照り煮** 白菜の彩りサラダ 大豆の煮物 ご飯 清まし汁 554kcal/ 3.1g	**鶏のレモン焼き** ツナサラダ 野菜のペペロンチーノ風 ご飯 コンソメスープ 583kcal/ 2.8g	**鰯の和風ハンバーグ** 旨辛きゅうり和え がんもの含め煮 ご飯 けんちん汁 531kcal/ 2.8g	**かに玉** もずく酢 水餃子 ご飯 中華スープ 583kcal/ 3.0g	**鰆の酒蒸し香味ﾀﾞﾚ** 豆苗ともやしの和え物 ひじき煮 ご飯 清まし汁 521kcal/ 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17日 ～ 3月23日 号室 様

		3/17(日)	3/18(月)	3/19(火)	3/20(水)	3/21(木)	3/22(金)	3/23(土)
朝食	A（和食）	**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	**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	**ﾐﾆ厚揚げの炒め物** ごぼうサラダ ご飯 みそ汁 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＆卯の花** スパゲティサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 417kcal/ 2.3g	**麩ーチャンプルー** ひじきサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 451kcal/ 2.5g
	B（洋食）	**リヨネーズポテト** グリーンサラダ 胡麻ロール 野菜ジュース 421kcal/ 2.6g	**チーズオムレツ** スパゲティサラダ 食パン コンソメスープ 431kcal/ 2.8g	**クラムチャウダー** コールスローサラダ ロールパン 野菜ジュース 496kcal/ 3.0g	**ﾊﾑ入りｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ** 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	**肉団子と青菜の甘辛煮** 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 レーズンパン コンソメスープ 474kcal/ 2.7g
昼食	A	**鰆の西京味噌焼き** なめ茸おろし ﾆﾗとｷｬﾍﾞﾂの甘辛炒め ご飯 清まし汁 ぶどうゼリー 568kcal/ 3.0g	**豚肉と木耳の玉子炒め** 白滝の真砂和え ザーサイの炒め物 ご飯 わかめスープ ヨーグルトﾏﾝｺﾞｰｿｰｽ 521kcal/ 2.6g	**桜御膳** **魚の焼き物** 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	**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 ミルクスープ いちごゼリー 538kcal/ 3.0g	**ほきの菜種焼き** モロヘイヤの和え物 さつま芋の甘辛炒め ご飯 みそ汁 カップマドレーヌ 638kcal/ 3.2g	**A 麻婆茄子** 山くらげと胡瓜和え 冬瓜中華煮 ご飯 中華スープ 杏仁フルーツ 534kcal/ 2.8g	**鯵の照り焼き** 切干大根の青じそ和え 蕗の煮物 ご飯 清まし汁 ミニたい焼き 575kcal/ 3.1g
	B						**B 醤油ラーメン** モロヘイヤの和え物 冬瓜中華煮 杏仁フルーツ 591kcal/ 3.6g	**A**または**B** **選択願います**
夕食	A	**鶏の醤油糀焼き** 蒸し茄子香味たれかけ 温野菜サラダ ご飯 みそ汁 551kcal/ 2.9g	**赤魚の煮つけ** オクラﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 金平レンコン ご飯 清まし汁 459kcal/ 3.1g	**牛しぐれ煮風** コブサラダ 蒸し野菜胡麻だれ添え ご飯 みそ汁 562kcal/ 2.9g	**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 赤出汁 489kcal/ 2.7g	**鶏肉のママレード焼き** アボカドのサラダ チーズドッグ ご飯 茸入ポタージュ 579kcal/ 2.6g	**豆腐ハンバーグ** パプリカの酢の物 里芋の煮物 ご飯 みそ汁 547kcal/ 2.8g	**豚肉の旨煮** ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏｽﾀｰﾄﾞ和え 切り昆布煮 ご飯 みそ汁 569kcal/ 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

3月 今週の献立 3月24日 ～ 3月30日 号室 様

		3/24(日)	3/25(月)	3/26(火)	3/27(水)	3/28(木)	3/29(金)	3/30(土)
朝食	A（和食）	**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	**豆腐のカニ餡かけ** 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 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** チーズサラダ ご飯 みそ汁 梅びしお 413kcal/ 2.7g
朝食	B（洋食）	**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	**南瓜とｳｲﾝﾅｰのｿﾃｰ** オニオンサラダ コーンパン りんごジュース 428kcal/ 2.5g	**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 ミルクスープ 492kcal/ 2.6g	**ｴﾋﾞﾎﾞｰﾙの白湯煮込み** ごぼうサラダ 胚芽ロール 野菜ジュース 478kcal/ 3.2g	**具沢山クリームスープ** 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** チーズサラダ 胡麻ロール りんごジュース 478kcal/ 2.9g
昼食	A	**鶏の山賊焼き** 人参くるみ和え 小松菜の煮浸し ご飯 みそ汁 フルーツポンチ 581kcal/ 2.6g	**ほきの利休焼き** カリフラワー辛子和え 笹かまの含め煮 ご飯 清まし汁 人形焼き 634kcal/ 2.8g	**鶏の竜田揚げ** パプリカのマリネ さつま揚げと隠元塩炒め ご飯 みそ汁 レモンゼリー 593kcal/ 3.0g	A **鰈の金山寺味噌焼き** 蒸し茄子の香味ダレ 野菜つみれの煮物 ご飯 清まし汁 蒸黒糖饅頭 548kcal/ 2.9g	**ナポリタン** イタリアンサラダ ミニグリルチキン コンソメスープ マスカットゼリー 580kcal/ 3.0g	**鰆の幽庵焼き** 蓮根マヨサラダ 白菜と薄揚げの煮浸し ご飯 みそ汁 バウムクーヘン 625kcal / 3.2g	**豚肉のプルコギ風** 春雨胡麻酢和え 水餃子 ご飯 わかめスープ ピーチゼリー 623kcal/ 3.0g
昼食	B				B **海老天うどん** 蒸し茄子の香味ダレ 野菜つみれの煮物 蒸黒糖饅頭 522kcal / 3.2g	**AまたはB** **選択願います**		
夕食	A	**鰤照り煮** フレンチサラダ 温奴 ご飯 豚汁 539kcal/ 3.0g	**ニラ玉（肉入）** 春雨サラダ イカ団子チリソース炒め ご飯 わかめスープ 602kcal/ 2.9g	**鰯の甘露煮** キャベツと空豆の和え物 蒟蒻と椎茸の炒り煮 ご飯 もずくｽｰﾌﾟ 585kcal/ 3.0g	**豚肉の生姜焼き** 蕪の和え物 大豆の煮物 ご飯 みそ汁 565kcal/ 2.8g	**鱈の煮つけ** ほうれん草の白和え 冬瓜の煮物 ご飯 清まし汁 514kcal/ 3.1g	**ハンバーグｵﾆｵﾝｿｰｽ** 長芋の海苔和え 温野菜サラダ ご飯 南瓜スープ 542kcal/ 2.9g	**鯖の柚子胡椒焼き** 胡瓜の旨塩和え 厚揚げの煮物 ご飯 清まし汁 514kcal/ 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

3月 今週の献立　3月31日　～　3月31日　　号室　　様

		3/31(日)	4/1(月)	4/2(火)	4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)
朝食	A（和食）	**鯖の塩焼き** パンプキンサラダ ご飯 みそ汁 ふりかけ 430kcal/ 2.8g						
	B（洋食）	**ポトフ** パンプキンサラダ コーンパン ヨーグルト 452kcal/ 2.9g						
昼食	A	**海老入かき揚げ丼** なめ茸おろし 金平レンコン 清まし汁 いちごゼリー 625kcal / 3.2g						
	B							
夕食	A	**銀ヒラスのムニエル** もやしのマリネ 春野菜のガ－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