

# 予定献立表

## 常食1600

	3月1日 (日)	3月2日 (月)	3月3日 (火)	3月4日 (水)	3月5日 (木)	3月6日 (金)	3月7日 (土)	
朝食	御飯150g キャベツソテー 梅びしお コンソメスープ	御飯150g からし菜炒め 鮭ぶりかけ みそ汁（じゃがいも）	御飯150g オムレツとソテー のり佃煮 パンプキンスープ	御飯150g いんげん炒め たいみそ みそ汁	御飯150g ソーセージ炒め 鮭ぶりかけ コンソメスープ	御飯150g ジャーマンポテト たいみそ コンソメスープ(ABCマカロニ)	御飯150g キャベツとハムの煮浸し Caのりかつおふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯150g 白身魚のマスタード焼き 付け（ソテー・杓） セロリのきんぴら 赤メロンムース すまし汁（花麩）	御飯150g 鯖の蒲焼（山椒風味） 付け（ニンゲンシリシリ） さつま揚げの炒めもの デザートフルーツ（ピーチ） 中華スープ	ちらし寿司 チキンの照り焼き 付け（ソテー） ツナサラダ フルーツ（みかん缶） ソーメン汁	御飯150g 魚のピザ風焼き 付け（ソテー） プロッコリーのサラダ（卵） キウイムース クリームスープ	御飯150g チキン南蛮 付け（ソテー） 白菜のさっぱり和え フルーツ（杏仁缶） みそ汁	黒米ご飯 ミートローフ（ミニーパン） 付け（ソテー） はりはりサラダ デザートムース アーモンド	御飯150g 焼き魚のみぞれ煮 人参シリシリ 白花豆 すまし汁	
おやつ	青りんごゼリー（森永）	やわらかおかき（きなこ）	ひし形三色ゼリー	もみじまんじゅう（こしあん）	エクレア	ココアワッフル（冷）	森永プリン	
夕食	御飯150g 豚肉のブルコギ風 トマトときゅうりの和え物 フルーツ（黄桃缶） みそ汁（ダイコン）	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー	御飯150g チンジャオロース アスパラのお浸し フルーツ（りんご缶） すまし汁（花麩・杓）	御飯150g 豆腐チャンプルー（豚・ポーク） キャベツのサラダ 合わせるゼリー（マカロニ） みそ汁（ダイコン）	御飯150g 赤魚のかぶら蒸し 冬瓜と厚揚げの味噌煮 洋梨ムース すまし汁	御飯150g 白身魚の蒲焼風 付け（煮付冬瓜） 菜の花のナムル キウイムース 味噌汁	御飯150g チンジャオロース 青菜のピーナッツ和え フルーツ（キウイ・白桃） すまし汁	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1650 61.7 45.8 257.8 6.5	1652 59.4 49.2 255.1 6.8	1656 63.5 40.0 268.5 9.1	1650 65.6 41.9 264.1 5.9	1640 64.7 49.6 254.0 7.6	1587 62.5 34.6 270.0 7.0	1598 62.7 37.9 262.7 7.0

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	
朝食	御飯150g アスパラリテー デザートムース(ヨーグルト) 味噌汁	御飯150g タマナー炒め のり佃煮 すまし汁	御飯150g ソーセージ炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g いんげんコンビーフ炒め 洋梨ムース 味噌汁	御飯150g 野菜ソテー ヨーグルト 味噌汁	御飯150g インゲン炒め 梅びしお 味噌汁	御飯150g カリフラワー炒め のりかつおふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯150g チキンのごま風味照り焼き 付け(グラッセ) 青菜のお浸し キウイムース すまし汁	御飯150g 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) 春雨サラダ フルーツ(みかん) 中華スープ	御飯150g 和風豆腐ハンバーグ 付け(ソテー・カリフラー) 酢の物 デザートムース(バナナ) かきたまスープ	御飯150g 鶏肉の南部焼き 付け(ソテー) 大根サラダ ストロベリーゼリー 豆乳汁	御飯150g 豚肉のブルコギ風 ポテトサラダ デザートムース(ぶどう) きのこスープ	御飯150g アジフライ 付け(ソテーアスパラ) 大豆サラダ キウイムース すまし汁	御飯150g 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) 魅ちゃんブレー フルーツ(パイン) かき玉味噌汁	
おやつ	ごまプリン	ドームケーキ(ショコラ)	ヨーグルト風クレープ	シフォンケーキ(バニラ)	カルシウムどら焼き	շուկրիմ	青リンゴゼリー	
夕食	御飯150g 鮭のみりん焼き 付け(ソテーもやし) プロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(パイン) 味噌汁	御飯150g 豚焼き肉 クーブイリチー 赤メロンムース 味噌汁	御飯150g 豚肉のにんにく醤油焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう フルーツ(キウイ・黄桃) 味噌汁	御飯150g 魚のマスター焼き 付け(ソテー・キャベツ) カリフラワーサラダ フルーツカクテル 味噌汁	御飯150g 白身魚のグリル野菜あんかけ 白菜のさっぱり和え 合わせるゼリー(ピーチ) 赤だし	御飯150g 鶏肉の照り焼き 付け(ソテー) ほうれん草のお浸し フルーツ(白桃) 中華スープ	御飯150g 白身魚青じそピカタ 付け(ソテーアスパラ) トトサラダ 赤メロンムース すまし汁	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1561 68.6 44.0 245.3 6.5	1653 62.2 45.3 258.4 6.6	1666 60.0 44.8 265.3 7.2	1619 68.7 44.4 260.1 4.9	1656 64.5 40.2 274.1 6.5	1655 59.3 44.5 261.9 7.5	1628 70.2 47.4 255.5 6.6

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	
朝食	御飯150g スクランブルエッグ デザートムース コンソメスープ	御飯150g 白菜炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー たいみそ 中華スープ	御飯150g 小松菜とハムの炒め やさいふりかけ 味噌汁	御飯150g パパイヤイリチー かつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め デザートムース 味噌汁	御飯150g キャベツ炒め ヨーグルト 味噌汁	
昼食	御飯150g 魚のごま味噌焼き 付け 大根のきんぴら フルーツ(洋梨) ゆし豆腐	御飯150g 鯖の西京焼き 付け(ニンジンソリソリ) クーピーリチー	御飯150g ハヤシライス(マッシュルーム) シーザーサラダ フルーツ(洋梨)	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け(ソテー) 南瓜のサラダ	御飯150g 親子煮 菜の花の胡麻和え 赤メロンムース きのこスープ	御飯150g 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー) カリフラワーサラダ メロンゼリー	御飯150g 豚肉スタミナ炒め いんげんのごま和え フルーツ(黄桃) 味噌汁	
おやつ	コーヒー牛乳プリン	野菜と果物ゼリー	スイートポテト	フリークドーナツ(いちご)2個付	くわっちいーデイ ふわふわお好み焼き	きなマンジェ	バナナムース	
夕食	御飯150g 豚肉のすき焼き風炒め 和風サラダ(ひじき) フルーツ(パイン) 味噌汁	御飯150g ブルコギ 酢の物(ささみ) フルーツ(杏仁) すまし汁	御飯150g しゅうまいの中華風煮込み じゃが芋の炒め煮 デザートムース(ピーチ)	御飯150g 鶏肉の塩レモンソテー 付け(からし菜炒め) 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁	御飯150g なす味噌炒め もずく酢 合わせるゼリー(マスカット) トマ玉スープ 味噌汁(アボカド・ミズガ)	御飯150g 白身魚のきのこあんかけ 青菜の白和え フルーツ(みかん缶) 味噌汁(アボカド・ミズガ)	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け プロッコリーの中華炒め オレンジゼリー コンソメスープ	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1626 64.6 40.3 261.8 6.1	1699 61.6 52.8 256.6 6.4	1662 53.9 38.9 288.8 7.3	1748 69.6 46.6 273.9 7.1	1749 66.5 52.5 266.4 7.6	1617 62.8 46.1 248.8 5.8	1594 67.3 38.5 254.4 5.4

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	3月22日 (日)	3月23日 (月)	3月24日 (火)	3月25日 (水)	3月26日 (木)	3月27日 (金)	3月28日 (土)	
朝食	御飯150g ワインナー炒め 梅びしお コンソメスープ	御飯150g 厚揚げの卵とじ のり佃煮 味噌汁	御飯150g スクランブルエッグ カップヨーグルト 味噌汁	御飯150g オムレツ&ソテー Caのりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g ベーコン炒め のり佃煮 味噌汁	御飯150g 野菜炒め たいみそ 味噌汁	御飯150g 厚焼きと青菜の炒め煮 やさいふりかけ 味噌汁	
昼食	御飯150g 赤魚の有馬煮 付け(煮付南瓜) 麸チャンプルー(小松菜) フルーツ(キウイ) 味噌汁	御飯150g 鮭のヒルトマトソース 付け(ソテー) ひじきの梅風味サラダ フルーツ(パイン缶) 味噌汁	御飯150g 酢豚 千切り炒め(サツマガラ) デザートムース(イチゴ) とろろのすまし汁	御飯150g チキンのハーブ焼き 付け(ソテー・キャロ) 青菜のピーナッツ和え メロンゼリー	御飯150g 魚の味噌焼き 付け(からし菜炒め) クーブイリチー <sup>ル</sup> パンプキンスープ	御飯150g クリームグラタン ソテー(プロッコリー) 大根のサラダ うずら豆 コンソメスープ	御飯150g さけのねぎ味噌焼き 付け(炒め) ひじきサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁	
おやつ	オレンジゼリー	やわらかサブレ(バニラ)	ペアクリームワッフル	げんまい	さつまいもまんじゅう	フリーカットロールケーキ(ショコラ)2個付き	水ようかん	
夕食	御飯150g 焼き鶏のネギソースかけ 付け(ソテー) キャベツのサラダ フルーツ(みかん缶) 白味噌汁	御飯150g 豚肉と白菜の中華味噌炒め 大根サラダ デザートムース(メロン) アサリ	御飯150g 魚の蒲焼風 付け 大根のそぼろあんかけ フルーツ(カクテル) オクラとコーンのスープ	御飯150g 鯖の梅しそ焼き 付け(パパイヤ) さつま芋のサラダ フルーツ(りんご缶) 味噌汁	御飯150g 豚肉の柳川風 モーウイの梅和え デザートムース(ぶどう) 味噌汁	御飯150g 豚肉スタミナ炒め キャベツのゆかり和え りんごゼリー あさり汁	御飯150g 肉野菜チャンプルー オクラの和え物 フルーツ(キウイ) すまし汁	
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1556 63.0 31.7 267.3 6.7	1614 69.4 43.7 248.1 6.3	1606 66.1 37.6 261.7 7.4	1706 60.1 52.7 270.9 6.2	1656 65.9 43.9 257.7 6.5	1641 67.0 45.6 267.5 6.6	1599 72.2 38.3 253.7 6.5

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

# 予定献立表

## 常食1600

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)				
朝食	御飯150g ツナ炒め Caのりかつおぶりかけ 味噌汁	御飯150g 炒り豆腐 鮭ぶりかけ 味噌汁	御飯150g いんげん炒め 梅びしお 味噌汁(冬瓜)				
昼食	御飯150g 厚揚げと豚肉の味噌炒め もずく酢 フルーツ(みかん缶) ワンタンスープ	御飯150g 筑前煮 ほうれん草のごま和え 洋梨ムース 赤だし	御飯150g ポークチャップ プロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(えのき)				
おやつ	アイス風デザート(ショコラ)	くず餅風デザート	やわらかサブレー(イチゴ)				
夕食	御飯150g 赤魚の煮付け(里芋) マカロニサラダ デザートムース(ぶどう) 赤だし(なめこ)	御飯150g 肉じゃが 人参ときゅうりのナムル フルーツ(カラフル寒天) 中華スープ	御飯150g 魚の照り焼き 付け 菜の花のからし和え ピーチCaゼリー かきたまスープ				
成分	エネルギー(kcal) たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	1610 61.1 41.1 257.0 6.1	1615 61.2 38.1 280.3 7.6	1537 59.0 36.4 248.0 6.8			

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。

---



---



---