

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 鮭ふりかけ 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 鮭ふりかけ 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 (花魁)	御飯150g 鯖の蒲焼 (山椒風味) 付け (ニンジン・タマネギ) さつま揚げの炒めもの デザートムース (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) ブ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(デミタス) 付け(ソテー) はりはりサラダ デザートムース アサ汁	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 (ダシ)	御飯150g 肉じゃが ほうれん草の白和え 黒糖ゼリー アサ汁	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 (花魁・杓)	御飯150g 豆腐チャンプルー (豚・ホウレン草) キャベツのサラダ 合わせるゼリー (マカド) みそ汁 (ダシ)	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) 1650 たんぱく質 61.7 脂質 45.8 炭水化物 257.8 食塩相当量 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 アスパラゲン 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・カリフラワー) 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) 麩チャンプルー フルーツ(パイナップル) かき玉味噌汁
おやつ	ごまプリン	ドームケーキ(チョコ)	ヨーグルト風クレープ	シフォンケーキ(バナナ)	カルシウムどら焼き	シュークリーム	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) ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(パイナップル) 味噌汁	御飯150g 豚焼き肉 クーフィリチー 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 魚のマスタード焼き 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) トマトサラダ 赤メロンムース すまし汁
成分	エネルギー(kcal) 1561 たんぱく質 68.6 脂質 44.0 炭水化物 245.3 食塩相当量 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 (ニガツリ) クーフィリチー キウイムース 味噌汁	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) 味噌汁	御飯150g 白身魚のピザ風焼き 付け (ソテー) 南瓜のサラダ デザートムース (ぶどう) オクラとコーンのスープ	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 すまし汁	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	フルーツケーキ (いちご) 2個付	くわっちーデイ ふわふわお好み焼き	きなマングェ	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(パイナップル) 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) 味噌汁	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 洋梨ムース 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) トマヤムスープ	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(マツタケ・ミツナ)	御飯150g 白身魚の味噌マヨ焼き 付け ブロックリー中華炒め オレンジゼリー コンソメスープ
成分	エネルギー(kcal) 1626 たんぱく質 64.6 脂質 40.3 炭水化物 261.8 食塩相当量 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 ウインナー炒め 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 やさしいふりかけ 味噌汁
昼食	御飯150g 赤魚の有馬煮 付け(煮付南瓜) 麩チャンプルー(小松菜) フルーツ(キウイ) 味噌汁	御飯150g 鮭のムニエルトマトソース 付け(ソテー) ひじきの梅風味サラダ フルーツ(パイナップル) 味噌汁	御飯150g 酢豚 千切り炒め(サツマゲ) 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・キャベツ) 青菜のピーナッツ和え メロンゼリー パンプキンスープ	御飯150g 魚の味噌焼き 付け(からし菜炒め) クーピーリチー フルーツ(洋梨) すまし汁	御飯150g クリームグラタン ソテー(ブロッコリー) 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)	ベアクリームワッフル	げんまい	さつまいもまんじゅう	クリームチーズ(ヨーグルト)2個付け	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) アサ汁	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(パパイア) さつまいものサラダ 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) 1556 たんぱく質 63.0 脂質 31.7 炭水化物 267.3 食塩相当量 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のりかつおふりかけ 味噌汁	御飯150g 炒り豆腐 鮭ふりかけ 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 ボークチャップ ブロッコリーサラダ フルーツ(黄桃) すまし汁(えのき)				
おやつ	アイス風デザート(苺)	くず餅風デザート	やわらかサブレ(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) 1610 たんぱく質 61.1 脂質 41.1 炭水化物 257.0 食塩相当量 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。
