

常食

週間献立表

	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	あわごはん 人参イリチー のり佃煮 みそ汁	ごはん ジャーマンポテト(ウインナー) ふりかけ 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ マンゴームース きのこスープ	ごはん カリフラワー炒め 梅びしお みそ汁	ごはん 島人参炒め チーズオムレツ 白菜スープ	ごはん ブロッコリー炒め(ウインナー) フルーツ(バナナ) かき玉スープ	ごはん ポークと白菜炒め 厚焼き卵 キャベツスープ
	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 12.6 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 9.9 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.7 g
昼	ごはん 魚の山椒焼き 付け(ソテー) クービーイリチー 重ね煮 赤だし	ごはん かき揚げ(えび) 付け セロリと豚肉の炒め物 合わせるゼリー(杏仁) アーサ汁	ちらし寿司 炊合せ 菜の花和え フルーツ(カラフル寒天・黄桃) もずく汁	ごはん 焼き鶏肉薬味じょうゆ 付け(ソテー) ナムル グレープゼリー(森永) 魚汁	ごはん キッシュ風鮭オープン焼き じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと海藻のサラダ うどん汁	ごはん 回鍋肉 ナムル フルーツ(杏仁) わかめスープ	ごはん ミートソースグラタン ミモザサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) 卵のスープ
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.1 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 37.9 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.6 g
おやつ	クリームブッセ	シフォンケーキ(バナナ)	菱形三色ゼリー	薄皮まんじゅう	フレンチトースト	アップルパイ	Ca黒糖まんじゅう
	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 154 kcal たんぱく質 6.5 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g
夕	ごはん 照り焼きハンバーグ 付け(フライ) きのこスパゲッティ バンバンジー コーンスープ	ごはん チンジャオロース きくらげの和物 りんごのコンポート(かん) みそ汁	ごはん ピーマンの肉詰め 明太ポテト 千切大根の炒め煮 みそ汁	ごはん ブリの照焼き 付け(煮付) ひじき炒め フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 肉団子の野菜あんかけ 大根なめ茸和え物 フルーツ(カテル) 味噌汁	ごはん とんかつの卵とじ ひじき炒め フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん 魚の黄身焼き 付け(ソテー) 厚揚げとキャベツの炒め物 フルーツ(びわ) みそ汁
	エネルギー 754 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 27 g
	エネルギー 1676 kcal たんぱく質 61.4 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 58.1 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 66.5 g	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 65.3 g	エネルギー 1813 kcal たんぱく質 75.8 g	エネルギー 1705 kcal たんぱく質 60.5 g	エネルギー 1585 kcal たんぱく質 60.8 g

常食

週間献立表

	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	梅しらす雑炊 鶏肉と大根の炒め煮 フルーツ(バナナ) みそ汁	ごはん コンビーフ炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん ほうれん草ソテー バナナシェイク コーンスープ	ごはん 炒り豆腐 胡瓜の梅和え みそ汁(花麩)	ごはん 人参炒め(ツナ) ブロッコリーサラダ みそ汁	ごはん ソーセージソテー フルーツヨーグルト クリームスープ	ごはん 大根炒め 梅びしお みそ汁
	エネルギー 443 kcal たんぱく質 20.6 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 8.8 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 13.7 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 337 kcal たんぱく質 10.1 g
昼	ごはん マーボー豆腐 中華風和え物 フルーツ(キウイ・ゴルト) すまし汁	麦ごはん 和風チキンソテー 付け(ソテー) レタスの和え物 合わせるゼリー(マスカット) ゆし豆腐	ごはん 白身魚きのこあんかけ 蒸ししゅうまい さつま芋とりんごの甘煮 中華スープ	ごはん 肉じゃが 青菜炒め(丸かま) 赤メロンムース ソーメン汁	ごはん うじら豆腐 付け(ソテー) キャベツのごま和え マスカットゼリー(森永) すまし汁	ごはん かれいの沢煮 焼きビーフン たまご豆腐 みそ汁	ごはん メンチカツ 付け(茹で) コールスローサラダ 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁
	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 28.1 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 15.9 g
おやつ	フリカットケーキピーチ	小豆ケーキ	蒸しケーキ(抹茶)	丸あんドーナツ	ヒラヤーチー	桜ロールケーキ(1/10)	カルシウムどら焼き
	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.3 g	エネルギー 131 kcal たんぱく質 3.2 g	エネルギー 66 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 118 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 0.9 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん もずくのかき揚げ 付け(ソテー) ジャーマンポテト 洋梨ムース コンソメスープ(マカロニ)	ごはん 魚のカレー風味焼き 付け(ソテー)ヤングコーン きんぴらごぼう フルーツ(パイン) アーサ汁	ごはん 酢豚 茄子のナムル コーヒーゼリー 赤だし	ごはん ブリ大根 厚焼き卵 白菜のおかか和え みそ汁	ごはん かれいの柚子しょうゆ漬け焼き 付け(和え) 千切り炒め フルーツ(りんご) みそ汁	ごはん すきやき からし和え フルーツ(洋梨) あさり汁	ごはん 白身魚のガーリック炒め ブロッコリーソテー フルーツ(黄桃) みそ汁
	エネルギー 505 kcal たんぱく質 9.9 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23 g
	エネルギー 1569 kcal たんぱく質 55.8 g	エネルギー 1547 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1544 kcal たんぱく質 55.7 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 67.6 g	エネルギー 1456 kcal たんぱく質 68.3 g	エネルギー 1516 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 52.3 g

常食

週間献立表

	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	ごはん ポテトイリチー 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 豆腐炒め トマトサラダ 味噌汁	ごはん オムレツ マッシュポテト アスパラスープ	ごはん キャベツ炒め(ポーク) ふりかけ みそ汁	ごはん コンビーフ炒め たいみそ みそ汁	ごはん ジャーマンポテト フルーツ(みかん) トマトと卵のスープ	ごはん 麩チャンプルー(小松菜) きゅうりの和え物 すまし汁
	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.7 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 8.7 g	エネルギー 341 kcal たんぱく質 14.7 g
昼	ごはん 擬せい豆腐 付け(ソテー) きゅうりの梅和え物 デザートムース(パイン) みそ汁	ごはん さばのみそ煮 付け(ソテー) 南瓜含め煮 もずく酢の物 すまし汁	ごはん 豚肉の味噌焼き 付け はりはりサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) かき玉スープ	稲荷寿司 ブリの照焼き 付け(かぼちゃ・いんげん) クーブイリチー フルーツ(杏仁) 沖縄小そば	ごはん 魚の煮つけ 付け(煮付・ごぼう) 千切りイリチー 青りんごゼリー(森永) アーサ汁	カレーライス 和風サラダ(大豆) フルーツヨーグルト ワカメスープ	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) きんぴらごぼう フルーツ(びわ) とろろ汁
	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 737 kcal たんぱく質 33 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.7 g
おやつ	乳菓まんじゅう	ロールケーキ(マンゴー)	ミニカップケーキ	ぜんざい	くわっちいデイ	カルシウムまんじゅう栗入り	ぼうろ
	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 207 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 406 kcal たんぱく質 13.3 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 63 kcal たんぱく質 0.4 g
夕	ごはん かに玉風 五目炒め もやしの和え物 もずくスープ	ごはん 煮込みハンバーグ 付け(グラッセ) マカロニサラダ フルーツ(パイン) パンプキンスープ	ごはん 豚肉と茄子のオイスター炒め セロリのきんぴら フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん クリームシチュー レタスのサラダ マンゴームース かき玉スープ	ごはん マーボー茄子 酢の物(ささみ) 茶碗蒸し ワンタンスープ	ごはん 魚のおろし煮 付け(ソテーせんぎり) カリフラワーの中華炒め さつま芋とりんごの甘煮 味噌汁	ごはん 肉じゃが オクラのおろし和え フルーツ(キウイゴールド) みそ汁
	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 741 kcal たんぱく質 22.8 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.7 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.3 g
	エネルギー 1475 kcal たんぱく質 59.1 g	エネルギー 1768 kcal たんぱく質 57.2 g	エネルギー 1552 kcal たんぱく質 50.6 g	エネルギー 1893 kcal たんぱく質 66.6 g	エネルギー 1770 kcal たんぱく質 70.8 g	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 57.1 g	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 61.9 g

常食

週間献立表

	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	ごはん 大根とちくわの炒め物 のり佃煮 みそ汁	ごはん からし菜炒め 梅びしお 味噌汁	ごはん スクランブルエッグベジタブル フルーツヨーグルト クリームスープ	ごはん 大根の煮物 ふりかけ ゆし豆腐	ごはん ソーセージソテー きゅうり酢 みそ汁	ごはん 野菜炒め(ウインナー) フルーツ(バナナ) クラムチャウダークリームスープ	こんぶ雑炊 里芋煮付け フルーツ(黄桃) みそ汁
	エネルギー 320 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 12.3 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.5 g
昼	ごはん 三枚肉の黒糖煮 三色和え キウイムース みそ汁	ごはん 油淋鶏 付け キャベツの梅和え フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん さばの蒲焼風 付け(和え) ひじきの煮物 フルーツ(黄桃) 味噌汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(エリンギ) 炒り卵 フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(キャベツ) じゃが芋甘煮 デザートムース(ぶどう) 野菜スープ	ごはん サバの竜田揚げ 付け(茹で) 大根旨とろ煮 フルーツ(カラフル寒天) 赤だし	あわごはん 牛肉ソテー しらすときゅうりのサラダ バナナムース うどん汁
	エネルギー 617 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.1 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 26 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 18.5 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.7 g
おやつ	レアチョコケーキ	森永プリン	やわらかサブレ(いちご)	げんまい	シフォンケーキ(モカ)	さくらゼリー	エクレア
	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 153 kcal たんぱく質 3.9 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 54 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 60 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 32 kcal たんぱく質	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.4 g
夕	ごはん 鮭のみりん焼き 付け(ピーマン) サラスパ フルーツ(洋梨) すまし汁	ごはん 魚のピカタ 付け(ソテー) 糸こんにゃくのピリ辛煮 フルーツ(カケル) もずく汁	ごはん 親子煮 ソーメンイリチー 和え物 すまし汁	ジューシー ブリのみそ焼き 付け(ソテー・ほうれん草) 南瓜の煮物 ゆかり和え すまし汁	ごはん タラのレモン焼き 付け(ソテー) ごぼう炒め フルーツ(パイン) 赤だし	ごはん チキンの照り焼き 付け(からし菜炒め) レタスサラダ フルーツ(キウイ・みかん) コンソメスープ	ごはん 豆腐チャンプルー(ポーク・豚肉) 大根のべっこう煮 もずく酢 みそ汁
	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.5 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.5 g
	エネルギー 1555 kcal たんぱく質 57 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 60.1 g	エネルギー 1770 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1528 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 56.7 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 55.5 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 62.9 g

常食

週間献立表

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)
朝	ごはん 白菜炒め 梅びしお みそ汁	ごはん 麩イリチー たいみそ すまし汁	ごはん スクランブルエッグベジタブル バナナシェイク アスパラスープ	ごはん からし菜炒め ふりかけ みそ汁	ごはん 菜の花炒め フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん 人参イリチー フルーツヨーグルト コンソメスープ	ごはん 野菜炒め 卵焼き みそ汁
	エネルギー 348 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 335 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 323 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 9.9 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 16 g
昼	ごはん ナスと豚肉のオイスター炒め 青菜のお浸し フルーツ(白桃) すまし汁	きのこの炊き込みご飯 鮭のマリネ ひじき炒め マンゴームース 味噌汁	ごはん 照り焼きチキン 付け(ソテー) ポテトサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ごはん サバの漬け焼き 千切り大根 赤メロンムース ゆし豆腐	ごはん 鶏肉のから揚げ甘酢あんかけ 付け ソテー きゅうりしょうゆ和え 味噌汁	ごはん 茹で豚ねぎタレかけ ポテトケチャップ炒め フルーツ(キウイ・リン) あさり汁	ごはん チキンのトマト煮 白菜和え物 フルーツ(洋梨) アーサ汁
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.3 g
おやつ	水ようかん	ココアワッフル	黒糖蒸しパン	クリームブッセ	やわらかサブレ(バニラ)	カルシウム丸ぼうろ	おやつロール(バニラ)
	エネルギー 68 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 132 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 48 kcal たんぱく質 1.3 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 63 kcal たんぱく質 0.8 g
夕	ごはん 魚の揚げ煮 パパイヤ炒め セロリのサラダ みそ汁	ごはん ごま味噌肉じゃが シーザーサラダ フルーツ(オレンジ) かき玉スープ	ごはん 豆腐入りミートローフ オクラの海藻和え フルーツ(みかん) みそ汁	麦ごはん キャベツ炒め 餃子 フルーツヨーグルト 赤だし(ふ)	ごはん 肉団子の野菜あんかけ ナムル(ほうれんそう) フルーツ(カラフル寒天) ソーメン汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き キャベツのサラダ さつま芋甘煮 みそ汁	ごはん かき揚げ(えび) 付け(ソテー) 茶そば フルーツ(みかん) かき玉汁
	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.2 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.5 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.9 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.6 g
	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 57 g	エネルギー 1518 kcal たんぱく質 63.8 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 58.2 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 63.7 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 49.3 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 60 g	エネルギー 1575 kcal たんぱく質 60.5 g