

常食

週間献立表

	2月27日(日)	2月28日(月)	3月1日(火)	3月2日(水)	3月3日(木)	3月4日(金)	3月5日(土)
朝	ごはん 人参イリチー デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 卵焼きとソテー ふりかけ 味噌汁	ごはん スクランブルエッグ デザートムース(ぶどう) きのこスープ	ごはん ブロッコリー炒め 梅びしお みそ汁	ごはん 島人参炒めとオムレツ ヨーグルト 白菜スープ	ごはん カリフラワー炒め(ウインナー) ヨーグルト和え(黄桃) きのこスープ	ごはん ポークと白菜炒め 厚焼き卵 コンソメスープ
	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 411 kcal たんぱく質 17.3 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.4 g	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 9.3 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.9 g
昼	ごはん 白身魚の磯風味ピカタ 付け(ソテー) がんもどきの煮しめ(2個) アセロラゼリー 赤だし	ごはん かき揚げ(えび) 付け(大根おろし) 和風サラダ 合わせるゼリー(杏仁) アーサ汁	ごはん 魚のごま西京焼き 付け(ソテー) シーザーサラダ フルーツ(白桃・黄桃) もずく汁	ごはん 焼き鶏肉薬味じょうゆ 付け(人参シリ) ナムル デザートムース(いちご) 味噌汁	赤飯 あじの南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 鶏肉の卵とじ サラダ デザートムース(バナナ) いかすみ汁	ごはん 赤魚の照り焼き 付け(ソテー) ごぼうとささみのサラダ フルーツ(パイン) みそ汁
	エネルギー 538 kcal たんぱく質 31.8 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.3 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 25.6 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	やわらかサブレ(ココア)	レアチョコケーキ	カルシウムどら焼き	菱形三色ゼリー	ロールケーキ(イチゴ)	森永プリン
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.2 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.9 g
夕	ごはん 牛肉の生姜炒め 付け きのこスパゲッティ フルーツ(パイン) コーンスープ	ごはん 焼き豚ピーマン きくらげの和物 りんごのコンポート(かん) みそ汁	ごはん 鶏つくね 付け(カリフラワー) 明太ポテト 千切大根の炒め煮 みそ汁	ごはん さばの照焼き 付け(煮付) ひじきサラダ フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 付け(ソテーアスパラ) オクラのなめ茸和え フルーツ(カクテル) ソーメン汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(グラッセ) ほうれん草白和え コーヒーゼリー わかめスープ	ごはん 回鍋肉 ミモザサラダ 合わせるゼリー(ピーチ) コンソメスープ
	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.2 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.1 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.4 g
	エネルギー 1536 kcal たんぱく質 66.7 g	エネルギー 1658 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1559 kcal たんぱく質 65.8 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1593 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 65.5 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 67.5 g

常食

週間献立表

	3月6日(日)	3月7日(月)	3月8日(火)	3月9日(水)	3月10日(木)	3月11日(金)	3月12日(土)
朝	ごはん 大根の炒め煮 バナナシェイク みそ汁	ごはん スクランブルエッグ デザートムース(いちご) 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) ヨーグルト みそ汁	ごはん 高野豆腐の卵とじ Caのりかつおふりかけ 味噌汁(巻麩)	ごはん 大根炒め 梅びしお みそ汁
	エネルギー 369 kcal たんぱく質 11.8 g	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.5 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 9.6 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 16.2 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 376 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 10.4 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	ごはん チキンの照り焼き 付け(いんげん・カリフラワー) ふチャンプルー 合わせるゼリー(マスカット) ゆし豆腐	ごはん 魚の唐揚げ甘辛中華ソース 付け(ソテー) 蒸ししゅうまい フルーツ(パイン・みかん) 中華スープ	ごはん 牛じゃが シーザーサラダ 赤メロンムース みそ汁(なめこ)	麦ごはん 三枚肉の黒糖煮 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 白身魚のチーズ焼き 付け(ソテー) 小松菜とえびの炒め物 ストロベリーゼリー クリームスープ	ごはん 豚肉の南部焼き 付け 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 482 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.1 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.5 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	げんまい	さくら餅風デザート	ミニたい焼き	ココアワッフル	レアチーズケーキ(1/10)	バナナムース
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 53 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 82 kcal たんぱく質 0.3 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 鮭のムニエルタルソースかけ 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 魚のみそマヨ焼き 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 肉大根のかき油焼き 白菜ゆかり和え さつま芋ウムニー 赤だし	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け(煮付) クーブイリチー(油揚げ) フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん かれいの柚子ポン焼き 付け(からし菜) 千切り炒め フルーツ(黄桃) みそ汁	ごはん すきやき レタスサラダ フルーツ(洋梨) すまし汁	ごはん 白身魚のガーリック炒め 磯辺揚げ フルーツ(黄桃) みそ汁
	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 26.7 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.3 g
	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1554 kcal たんぱく質 68.8 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 59.6 g	エネルギー 1620 kcal たんぱく質 62 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 66.1 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 67.9 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 60.9 g

常食

週間献立表

	3月13日(日)	3月14日(月)	3月15日(火)	3月16日(水)	3月17日(木)	3月18日(金)	3月19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 フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん タマナー炒め ヨーグルト和え(黄桃) アスパラスープ	ごはん オムレツ&ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん シーチキン炒め 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) ふりかけ すまし汁
	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.2 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 9.2 g	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.3 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 9.2 g	エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.2 g
昼	ごはん エビチリ風 五目炒め キウイムース もずくスープ	ごはん さばのみそ煮 付け(ソテー) 三色和え 金時煮豆 すまし汁	ごはん 野菜ミートソースグラタン オクラの梅和え 合わせるゼリー(杏仁) かき玉汁	稲荷寿司 カレイの照り焼き 付け(人参・いんげん) ナムル フルーツ(杏仁) そば汁	ごはん 白菜とチキンのクリーム煮 里芋にっころがし 青りんごゼリー アーサ汁	黒米ご飯 チンジャオロース カリフラワーサラダ フルーツヨーグルト ワカメスープ	ごはん さばの蒲焼風 付け(ソテー) ひじき炒め りんご缶 すまし汁
	エネルギー 483 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 27 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.9 g
おやつ	レアストロベリーケーキ(1/10)	カルシウムまんじゅう栗入り	やわらかサブレ(バニラ)	もみじ饅頭(クリーム)	くわっちいデイ	ワッフルトックミニ	グレープゼリー(森永)
	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 45 kcal たんぱく質 1.1 g	エネルギー 92 kcal たんぱく質 0.8 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 3.4 g	エネルギー 134 kcal たんぱく質 3.5 g	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g
夕	ごはん 照り焼きハンバーグ 付け(ソテー) きゅうりの梅和え物 フルーツ(カクテル) みそ汁	ごはん ポークチャップ ひじきサラダ フルーツ(パイン) パンプキンスープ	ごはん さわらのごま醤油焼き ポパイ炒め マンゴームース みそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 レタスのサラダ ミルク寒天 中華スープ	ごはん 擬せい豆腐くずあんかけ サラダ フルーツ(オレンジ) スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 きゅうりの梅和え物 デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん 肉豆腐 サラスパ フルーツ(キウイゴールド) みそ汁
	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.2 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.5 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 26.3 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.3 g
	エネルギー 1615 kcal たんぱく質 68.4 g	エネルギー 1648 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 64.8 g	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 61.2 g	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 64.4 g	エネルギー 1614 kcal たんぱく質 68.6 g

常食

週間献立表

	3月20日(日)	3月21日(月)	3月22日(火)	3月23日(水)	3月24日(木)	3月25日(金)	3月26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 ウインナー炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん 野菜ツナソテー 赤メロンムース クリームスープ	ごはん 大根の煮物 ふりかけ すまし汁	ごはん ソーセージソテー デザートムース(ぶどう) みそ汁	ごはん 野菜炒め(ウインナー) ヨーグルト和え(みかん) 味噌汁	こんぶ雑炊 里芋煮付け フルーツ(黄桃) みそ汁
	エネルギー 329 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 386 kcal たんぱく質 9.4 g	エネルギー 309 kcal たんぱく質 8.1 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.2 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 385 kcal たんぱく質 16.7 g
昼	ごはん 豚肉の卵とじ 海藻サラダ バナナムース みそ汁	ごはん 鶏肉の塩レモンソテー 付け 大根サラダ 合わせるゼリー(杏仁) すまし汁	ごはん ポークカレーライス(マッシュルーム) ひじきの煮物 フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(ソテー) ミックスサラダ マンゴームース ゆし豆腐	ごはん 豚肉の生姜焼き 付け(ソテー)ヤングコーン ミニナポリタン フルーツ(みかん) 野菜スープ	あわごはん サバの竜田揚げ 付け(人参シリ) バンバンジー コーヒーゼリー 赤だし	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) オクラとコーンのスープ
	エネルギー 625 kcal たんぱく質 29.2 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.9 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 28.9 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 22.9 g	エネルギー 730 kcal たんぱく質 25.6 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.9 g
おやつ	ヨーグルト風クレープ ^o	フリカットロールケーキ(抹茶)1/10	さつまいもまんじゅう	フレンチトースト	栗かすてら饅頭	さくらゼリー	きなマンジエ
	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 6.3 g	エネルギー 101 kcal たんぱく質 1.8 g	エネルギー 32 kcal たんぱく質	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g
夕	ごはん 魚のみりん焼き 付け(明太じゃが) 野菜みそ炒め フルーツ(洋梨) すまし汁	ごはん 白身魚のピザ風 付け(ソテー) ほうれん草のお浸し フルーツ(カテル) もずく汁	ごはん 柳川風 和え物 りんごとさつま芋の甘煮 すまし汁	ごはん 肉アスパラ炒め いとこ煮 フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん シーラのムニエル 付け(野菜炒め) ごまサラダ フルーツ(パイン) 赤だし	ごはん 鶏肉ソテーの野菜あんかけ 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 鮭のきのこあんかけ もずく酢 大学芋 みそ汁
	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.8 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.4 g	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24 g
	エネルギー 1564 kcal たんぱく質 67.2 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 64 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1562 kcal たんぱく質 69.4 g	エネルギー 1635 kcal たんぱく質 65.7 g	エネルギー 1637 kcal たんぱく質 56.2 g	エネルギー 1659 kcal たんぱく質 66.3 g

常食

週間献立表

	3月27日(日)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)	3月31日(木)	4月1日(金)	4月2日(土)
朝	ごはん 白菜炒め 梅びしお みそ汁	ごはん スクランブルエッグ 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 フルーツヨーグルト アスパラスープ	ごはん オムレツ&ソテー ふりかけ みそ汁	ごはん パパイヤ炒め フルーツ(みかん) みそ汁		
	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.6 g	エネルギー 343 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 14.8 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 15.6 g	エネルギー 348 kcal たんぱく質 11 g		
昼	ごはん 回鍋肉 ブロッコリーサラダ フルーツ(白桃) すまし汁	麦ごはん カレーの照り焼き 付け(ソテー) バンサンスー(ハム) デザートムース(いちご) イナムドウチ汁	ごはん ユーリンチー 付け(ソテー) ひじき炒め 合わせるゼリー(ピーチ) みそ汁	ごはん ハヤシライス 菜の花ナムル 赤メロンムース クリームスープ	ごはん さばの味噌焼き 付け(ごま和え) クーブイリチー ストロベリーゼリー きのこ汁		
	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 28 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.4 g		
おやつ	オレンジゼリー(森永)	くず餅風デザート	ぜんざい	シフォンケーキ(バナナ)	ヒラヤーチ		
	エネルギー 55 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 202 kcal たんぱく質 2.5 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.6 g		
夕	ごはん 赤魚の煮付け(里芋) 人参シリシリ デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 鶏肉の磯辺焼き 付け(ソテーアスパラ) 小松菜とじゃこの炒め フルーツ(オレンジ) かき玉スープ	ごはん しゅうまいの中華風煮込み オクラの海藻和え フルーツ(みかん) のっぺい汁	ごはん 魚のおろし煮 付け(南瓜煮物) ブロッコリーのにんにく炒め フルーツ(マンゴー) 中華スープ	ごはん 筑前煮 青菜のピーナッツ和え フルーツ(カラフル寒天) ソーメン汁		
	エネルギー 531 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.2 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.7 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.7 g		
	エネルギー 1572 kcal たんぱく質 66.9 g	エネルギー 1517 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1703 kcal たんぱく質 59.2 g	エネルギー 1561 kcal たんぱく質 61.6 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 60.4 g		