

常食

週間献立表

	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2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 いんげんベーコン炒め 梅びしお すまし汁	ごはん オムレツ&ソテー のり佃煮 白菜スープ	ごはん 野菜ソテー カップヨーグルト きのこスープ	ごはん ポークと白菜炒め Caのりかつおふりかけ みそ汁
	エネルギー 378 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 380 kcal たんぱく質 12.5 g	エネルギー 353 kcal たんぱく質 10.6 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 11.4 g	エネルギー 317 kcal たんぱく質 8.2 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.6 g
昼	ごはん チキンのピザ風 付け 焼きビーフン フルーツ(パイン) コンソメスープ	ごはん 魚のムニエル(チリソース) 付け(ソテー・菜の花) 和風サラダ 合わせるゼリー(杏仁) アーサ汁	麦ごはん 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 豚肉のスタミナ炒め 三色生酢 デザートムース(ピーチ) 味噌汁	ごはん 魚のグリル甘酢あんかけ 人参シリシリ アセロラゼリー 芋煮汁	ごはん 親子煮 青菜のナムル フルーツ(白桃) 赤だし	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け(ソテー)ヤングコーン ビーフン炒め デザートムース(メロン) みそ汁
	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 27.8 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 30 g	エネルギー 572 kcal たんぱく質 27.2 g
おやつ	野菜と果物ゼリー	ミニたい焼き	ドームケーキ	ロールケーキ(いちご)1/10	カルシウムどら焼き	レアストロベリーケーキ(1/10)	アイス風デザート
	エネルギー 36 kcal たんぱく質 0.1 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 121 kcal たんぱく質 2.6 g	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g
夕	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) キウイムース 赤だし	ごはん 焼き豚ピーマン カリフラワーサラダ りんご缶 みそ汁	ごはん 鶏つくね 付け(カリフラワー) 明太ポテト フルーツ(キウイ) みそ汁	ごはん サバの梅しそ焼き 付け(からし菜炒め) セロリのきんぴら フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん 豚肉の白味噌しょうが焼き 付け(ソテーアスパラ) キャベツゆかり和え フルーツ(洋梨) すまし汁	ごはん 白身魚の香草焼き(ケチャップソース) 付け(プロ・人参) クーブイリチー 洋梨ムース すまし汁	ごはん 牛肉と厚揚げのスタミナ炒め ポテトサラダ フルーツ(キウイ) コンソメスープ
	エネルギー 576 kcal たんぱく質 31.9 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.6 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.2 g
	エネルギー 1558 kcal たんぱく質 66.4 g	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 66 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 65.6 g	エネルギー 1626 kcal たんぱく質 61.5 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 63.1 g	エネルギー 1600 kcal たんぱく質 69.6 g	エネルギー 1619 kcal たんぱく質 60.6 g

常食

週間献立表

	3月3日(日)	3月4日(月)	3月5日(火)	3月6日(水)	3月7日(木)	3月8日(金)	3月9日(土)
朝	ごはん 大根の炒め煮 フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん パパイヤ炒め デザートムース(いちご) みそ汁	ごはん 人参と卵の炒め物 フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん ふイリチー たいみそ すまし汁	ごはん スクランブルエッグ ヨーグルト みそ汁	ごはん 野菜ソテー ふりかけ 味噌汁(巻麩)	ごはん 人参とブロッコリーの炒め物 梅びしお みそ汁
	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.4 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 12.9 g	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19 g	エネルギー 325 kcal たんぱく質 10.2 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 12.6 g
昼	赤飯 豚肉のにんにく風味焼き 付け(ソテー) 菜の花胡麻和え フルーツ(みかん) 赤だし	麦ごはん 鮭のタルタルソース焼き 付け(ソテー) ブロッコリーの和え物 フルーツ(りんご) クリームコーンスープ	ごはん かぼちゃのミートソースグラタン きゅうりの梅和え物 フルーツ(洋梨) きのこスープ	ごはん 鶏肉のトマト煮 はりはりサラダ デザートムース(パイン) コンソメスープ	ごはん すきやき 酢の物(しらす) フルーツ(黄桃) すまし汁	カレーライス レタスサラダ 赤メロンムース みそ汁	ごはん 豚肉と大根の煮付け かぼちゃサラダ フルーツ(パイン) すまし汁
	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.8 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.8 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.8 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 19.5 g
おやつ	菱形三色ゼリー	シュークリーム	もみじ饅頭(こしあん)	ヨーグルト風クレープ	ココアワッフル	やわらかサブレ(いちご)	くず餅風デザート
	エネルギー 73 kcal たんぱく質 0.2 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.7 g	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 93 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質
夕	ごはん さばの蒲焼風 付け(ソテー) ビーンズサラダ 洋梨ムース すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め もずく酢 青りんごゼリー アーサ汁	ごはん エビチリ風 レタスサラダ コーヒーゼリー 中華スープ	ごはん サバの照り焼き 付け(ソテー) ひじきイリチー フルーツ(カクテル) 味噌汁	ごはん 白身魚の香草焼き 付け(ソテー) 里芋のみそ煮 フルーツ(バナナ) 味噌汁	ごはん 魚のごま焼き 付け(煮付け) ブロッコリーサラダ(ハム) フルーツ(みかん) かきたまスープ	ごはん 白身魚の青シソピカタ 付け(ソテー) きんぴらごぼう デザートムース(ぶどう) すまし汁
	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.1 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.1 g	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.3 g	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26 g
	エネルギー 1654 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1618 kcal たんぱく質 61.4 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 60.8 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 76.5 g	エネルギー 1602 kcal たんぱく質 62.1 g	エネルギー 1633 kcal たんぱく質 60.8 g

常食

週間献立表

	3月10日(日)	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)
朝	ごはん 魚肉ソーセージ炒め ヨーグルト和え(黄桃) クリームスープ	ごはん スクランブルエッグ ふりかけ 味噌汁	ごはん タマナー炒め 梅びしお アスパラスープ	ごはん オムレツ&ソテー デザートムース(パイン) みそ汁	ごはん 麩イリチー(コンビーフ) たいみそ みそ汁	ごはん パパイヤイリチー(コンビーフ) カップヨーグルト ABCスープ	ごはん 麩チャンプルー(小松菜) 梅びしお すまし汁
	エネルギー 385 kcal たんぱく質 10.1 g	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17 g	エネルギー 338 kcal たんぱく質 8.4 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19 g	エネルギー 352 kcal たんぱく質 9.7 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.8 g
昼	ごはん サバの梅しそ焼き 付け(ソテー) おかか和え キウイムース オクラとコーンのスープ	ごはん ゴーヤーチャンプルー 青菜のからし和え フルーツ(杏仁) イナムドゥチ汁	ごはん 豚肉のごま醤油焼き 付け(ソテー) 明太マッシュポテト 黒糖ゼリー みそ汁	稲荷寿司 魚の照り焼き 付け(人参・いんげん) ほうれん草白和え フルーツ(洋梨) 沖縄そば	ごはん 牛肉と青梗菜の中華風炒め 菜の花と白菜のごま和え フルーツ(白桃) ワカメスープ	あわごはん 鯖のねぎ味噌焼き 付け 千切りイリチー フルーツ(オレンジ) すまし汁	ごはん 豚肉と野菜の炒め ブロッコリーのミモザサラダ りんご缶 すまし汁
	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.8 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.8 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 26.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.2 g	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.4 g
おやつ	きなマングェ	エクレア	抹茶ワッフル	フリーカットケーキ(キャラメル)	ドームケーキ	ヒラヤーチ	バナナムース
	エネルギー 71 kcal たんぱく質 2 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g	エネルギー 74 kcal たんぱく質 1.5 g	エネルギー 86 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 78 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 回鍋肉 じゃが芋の炒め煮 フルーツ(カラフル寒天) すまし汁	ごはん 魚の山椒焼き 付け(人参シリ) カリフラワーサラダ(ベーコン) キウイムース すまし汁	ごはん うじら豆腐 付け(ソテー) ひじきサラダ デザートムース(メロン) かき玉汁	ごはん チキンのおろし煮 付け レタスのサラダ りんごゼリー 中華スープ	ごはん 赤魚の煮付け(南瓜) きんぴらごぼう デザートムース(いちご) 味噌汁	ごはん 筑前煮 バンサンスー 青りんごゼリー みそ汁	ごはん 白身魚のあんかけ ポテトサラダ キウイムース みそ汁
	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.9 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.6 g
	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 59.5 g	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 68.9 g	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 62.4 g	エネルギー 1638 kcal たんぱく質 65.9 g	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 65.1 g	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 61.1 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 73.5 g

常食

週間献立表

	3月17日(日)	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)
朝	ごはん 野菜ソテー のり佃煮 コンソメスープ	ごはん ウインナー炒め Caのりかつおふりかけ 味噌汁	ごはん 野菜ツナソテー 赤メロンムース 味噌汁	ごはん からし菜炒め ふりかけ コンソメスープ(ABCマカロニ)	ごはん ジャーマンポテト フルーツヨーグルト みそ汁	ごはん 野菜炒め(ウインナー) のり佃煮 味噌汁	ごはん ツナ炒め デザートムース(いちご) みそ汁
	エネルギー 347 kcal たんぱく質 9.3 g	エネルギー 371 kcal たんぱく質 11.5 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.8 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 9.1 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 14.6 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 11.2 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 12.5 g
昼	ごはん 魚のみりん焼き 付け(ソテーアスパラ) レタスのサラダ フルーツ(杏仁) すまし汁	五目チャーハン 豚肉とピーマンの炒め物 大根サラダ フルーツ(カクテル) すまし汁	ごはん 魚のごま西京焼き 付け(ソテー) シーザーサラダ りんご缶 すまし汁	ごはん 白身魚のカレー風味焼き 付け(ソテー) ミックスサラダ デザートムース(いちご) パンプキンスープ	ごはん 豚肉の南部焼き 付け(ソテー)ヤングコーン 千切り大根 フルーツ(みかん) コンソメスープ	ごはん えびフライ 付け(ソテー) 春菊の白和え 合わせるゼリー(ピーチ) 赤だし	ごはん 白身魚のピリ辛焼き 付け(ソテー) マカロニサラダ フルーツ(りんご) みそ汁
	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.3 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.3 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.7 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.5 g
おやつ	ごまプリン	シフォンケーキ(モカ)	乳菓まんじゅう	水ようかん	くわっちいーDAY	エクレア	森永プリン
	エネルギー 66 kcal たんぱく質 0.6 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.9 g	エネルギー 67 kcal たんぱく質 1 g	エネルギー 133 kcal たんぱく質 3 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g	エネルギー 59 kcal たんぱく質 1.1 g
夕	ごはん 豚肉と茄子のオイスター炒め 明太サラダ デザートムース(バナナ) みそ汁	ごはん 魚のおろし煮 付け(ソテー) ほうれん草とささみのお浸し デザートムース(メロン) もずくスープ	ごはん 豚肉の卵とじ風 クーブイリチー(かまぼこ) フルーツ(みかん) 味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め(ケチャップ) 付け(ソテー) しゅうまい 杏仁豆腐 みそ汁	ごはん 白身魚のムニエル(オーロラソース) 付け(野菜炒め) 大豆ひじきサラダ オレンジゼリー 赤だし	ごはん 白身魚のピザ風にんにく 付け(ソテー・ほうれん草) 大根サラダ フルーツ(キウイ・みかん) すまし汁	ごはん 鶏肉のごまみそ煮 ブロッコリーのにんにく炒め フルーツ(オレンジ) すまし汁
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.9 g	エネルギー 667 kcal たんぱく質 30.5 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 27.4 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 25.5 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.3 g
	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1598 kcal たんぱく質 63 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 63.6 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 68.6 g	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 69 g	エネルギー 1594 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1612 kcal たんぱく質 65.1 g

常食

週間献立表

	3月24日(日)	3月25日(月)	3月26日(火)	3月27日(水)	3月28日(木)	3月29日(金)	3月30日(土)
朝	ごはん 白菜炒め のり佃煮 みそ汁	ごはん ブロッコリー炒め(ウインナー) たいみそ すまし汁	ごはん カリフラワー炒め 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 Caのりかつおふりかけ みそ汁	ごはん パパイヤ炒め フルーツ(みかん) みそ汁	ごはん ツナ炒め 洋梨ムース みそ汁	ごはん ひじきの炒り卵 ヨーグルト和え(バナナ) コンソメスープ
	エネルギー 367 kcal たんぱく質 11.9 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 9.6 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 10.7 g	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15 g	エネルギー 365 kcal たんぱく質 11.3 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 10.9 g
昼	ごはん 回鍋肉 オクラと長芋の酢の物 オレンジゼリー すまし汁	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ デザートムース(いちご) かき玉スープ	麦ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ コールスローサラダ デザートムース(ピーチ) みそ汁	ごはん 魚の香味焼き 付け(たけのこ) オクラの和え物 フルーツ(マンゴー) あさり汁	ごはん 鶏肉のくわ焼き 付け(ソテー) ナスのトマト煮 黒糖ゼリー アーサ汁	フーチバージュージー 豆腐チャンプルー(とりがら) 大根のきんぴら デザートムース(メロン) 味噌汁	ごはん さばの黒酢煮 付け(ソテー) キャベツのサラダ 洋梨ムース きのこ汁
	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.1 g	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.4 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 28.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.8 g	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.5 g
おやつ	くず餅風デザート	もみじ饅頭(クリーム)	ミニたい焼き	レアストロベリーケーキ(1/10)	あまがし	さつまいもまんじゅう	マスカットゼリー(森永)
	エネルギー 80 kcal たんぱく質	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.2 g	エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.2 g	エネルギー 95 kcal たんぱく質 2.1 g	エネルギー 198 kcal たんぱく質 2.9 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.6 g	エネルギー 47 kcal たんぱく質 1.3 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) 小松菜とさつまあげの炒め物 金時煮豆 味噌汁	ごはん 味噌肉じゃが いんげんのごま和え 杏仁豆腐 すまし汁	ごはん 牛肉ソテー 菜の花ナムル 赤メロンムース クリームスープ	ごはん 柳川風 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	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き 付け(ソテー) きゅうりのしそ和え フルーツ(キウイ) すまし汁	ごはん 豚肉と白菜中華味噌炒め はりはりサラダ フルーツ(黄桃) とろろ汁
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 26.5 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.3 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.6 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.4 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.2 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.9 g
	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 64.5 g	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 58.9 g	エネルギー 1681 kcal たんぱく質 62.6 g	エネルギー 1605 kcal たんぱく質 67.8 g	エネルギー 1667 kcal たんぱく質 63.9 g	エネルギー 1595 kcal たんぱく質 62.2 g	エネルギー 1634 kcal たんぱく質 60.3 g

常食

週間献立表

	3月31日(日)	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)	4月6日(土)
朝	ごはん からし菜炒め フルーツ(パイン) みそ汁						
	エネルギー 393 kcal たんぱく質 12.9 g						
昼	ごはん チンジャオロース 和風サラダ デザートムース(いちご) みそ汁						
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.1 g						
おやつ	アイス風デザート(ストロベリー)						
	エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g						
夕	ごはん 鮭の香草焼き 付け(ソテー) ビーフン炒め フルーツ(みかん) 中華スープ						
	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.7 g						
	エネルギー 1623 kcal たんぱく質 66.3 g						