

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年2月23日 ~ 2026年3月1日

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	1日(日)
朝	御飯 生揚げの煮物 しらすおろし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ツナ入り野菜炒め 青梗菜の煮浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 しらたき金平 いんげんの胡麻和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 だし巻き卵 ふきの炒め煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 目玉焼 春菊の磯辺和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 納豆和え ぜんまいの煮物 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 生揚げ煮 なめたけおろし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 銀ひらすの西京漬 ジャーマンポテト すまし汁 オレンジ 	あんかけ焼きそば 豆腐とわかめのサラダ 吉野汁 白桃缶 	御飯 ささみチーズカツ ミモザサラダ すまし汁 グレープフルーツ 	ジャムコッペパン ポークビーンズ コーンポタージュ キウイフルーツ 	ピンパ丼 南瓜のいとこ煮 春雨スープ アロエシロップ漬 	にぎり寿司 天ぷら盛合せ 茶碗蒸し すまし汁 りんご 	ちりめん彩りご飯 かき揚げ 刺身盛合せ 豚の角煮 若竹汁 オレンジ 
間	カエデの実	チョコマフィン	ひとくち桃まん	スイートポテト	とろける杏仁豆腐	カップdeヤクルト	いちごのムースケーキ
夕	御飯 麻婆茄子 青梗菜の辛味和え ザーサイ 中華スープ 	御飯 豚キムチ 長いもの梅しそ和え しば漬 味噌汁 	御飯 鯖の塩焼 五色なます 野沢菜漬 のっぺい汁 	御飯 鯖の甘みそ漬 ほうれん草のバターソテー かぶのしそ和え すまし汁 	本日の選択食は A：豆腐ハバーグ(和風あんかけ) B：ハムサラダフライ 御飯 竹輪と三つ葉の和え物 桜漬 五目スープ です！お楽しみに！ 	御飯 和風ロールキャベツ シーチキンサラダ 茄子の醤油漬 若竹汁 	御飯 鯖の塩焼 ピーマンのごま味噌炒め たくあん すまし汁 
	I初計 - 1447kcal たんぱく質 57.1g 脂質 42.5g 炭水化物 202.9g 食塩相当量 7.9g 0	I初計 - 1394kcal たんぱく質 57.1g 脂質 41.2g 炭水化物 191.2g 食塩相当量 6.9g 0	I初計 - 1355kcal たんぱく質 61.6g 脂質 30.2g 炭水化物 203.3g 食塩相当量 5.9g 0	I初計 - 1366kcal たんぱく質 57.6g 脂質 37.6g 炭水化物 195.5g 食塩相当量 7.3g 0	I初計 - 1368kcal たんぱく質 56.5g 脂質 29.2g 炭水化物 215.2g 食塩相当量 7.2g 0	I初計 - 1353kcal たんぱく質 64.8g 脂質 31.5g 炭水化物 197.4g 食塩相当量 7.1g 0	I初計 - 1432kcal たんぱく質 61.9g 脂質 40.4g 炭水化物 197.3g 食塩相当量 7.0g 0

2026年3月2日 ~ 2026年3月8日

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	<p>御飯 厚焼きたまご 杓の梅おかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 しらたき金平 がんもの含め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 豆腐のあんかけ 三色野菜のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 野菜炒め 蟹と春菊の和え物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト</p> 	<p>御飯 麩の卵とじ 山芋の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 五目厚焼き卵 凍豆腐の含め煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 	<p>御飯 ひじき煮 茄子の辛子味噌和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml</p> 
昼	<p>御飯 プルコギ 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 マンゴー缶</p> 	<p>塩ラーメン 焼売 キャベツの生姜和え グレープフルーツ</p> 	<p>さくら寿司 かつおのたたき 茶碗蒸し 若竹汁 いちご</p> 	<p>コッペパン チキンチーズ大葉巻 コーンポタージュ キウイフルーツ</p> 	<p>御飯 ハンバーグにオリーブ 春菊の湯葉和え きのこ汁 バナナ</p> 	<p>御飯 メカジキの西京焼 菜の花のからし和え 味噌汁 パイナップル缶</p> 	<p>御飯 鮭の塩麹レモン焼 杓のわさびマヨ和え すまし汁 りんご</p> 
間	<p>チョコアイス</p>	<p>みたらし団子風デザート</p>	<p>桃の節句ハバロア</p>	<p>スイートポテト</p>	<p>きなマンジェ</p>	<p>新潟仕込みせんべい塩</p>	<p>ライチゼリー</p>
夕	<p>御飯 鯖のバジル焼 もやしの菜種和え つぼ漬 すまし汁</p> 	<p>御飯 鰯の幽庵焼 花野菜のくず煮 しそ昆布 味噌汁</p> 	<p>御飯 ピーマンの肉詰め ハムのマリネサラダ かっぱ漬 味噌汁</p> 	<p>御飯 麻婆茄子 柚子なます ザーサイ 中華スープ</p> 	<p>御飯 かじきのあずま煮 小松菜の菜種和え 白花豆の甘煮 すまし汁</p> 	<p>御飯 牛肉コロッケ たけのこの土佐煮 うぐいす豆 すまし汁</p> 	<p>御飯 鶏大根 緑酢和え 昆布佃煮 すまし汁</p> 
	<p>I初* - 1444kcal たんぱく質 62.0g 脂質 40.9g 炭水化物 192.9g 食塩相当量 7.2g 0</p>	<p>I初* - 1426kcal たんぱく質 63.7g 脂質 36.6g 炭水化物 196.3g 食塩相当量 7.8g 0</p>	<p>I初* - 1425kcal たんぱく質 64.1g 脂質 31.5g 炭水化物 214.7g 食塩相当量 7.8g 0</p>	<p>I初* - 1398kcal たんぱく質 60.4g 脂質 36.8g 炭水化物 203.7g 食塩相当量 7.6g 0</p>	<p>I初* - 1436kcal たんぱく質 58.4g 脂質 31.1g 炭水化物 207.4g 食塩相当量 6.5g 0</p>	<p>I初* - 1404kcal たんぱく質 58.0g 脂質 28.8g 炭水化物 208.9g 食塩相当量 6.6g 0</p>	<p>I初* - 1352kcal たんぱく質 58.4g 脂質 30.6g 炭水化物 202.2g 食塩相当量 7.6g 0</p>

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年3月9日 ~ 2026年3月15日

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	御飯 信田煮 ふきと竹輪の金平 たくあん 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ツナじゃが キャベツのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 魚肉ソーセージの加熱炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 ニラの卵とし 野菜炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 納豆 菜の花のお浸し 味噌汁 ジョア ヨーグルト 	御飯 野菜巾着 ほうれん草の胡麻和え あみ佃煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 蒲鉾入り野菜炒め もやしの和風和え 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鰻フライ ジャーマンポテト 味噌汁 白桃缶 	カレーうどん 若鶏の二色巻き 白菜としめじのお浸し マンゴー缶 	ピンパ丼 じゃがいもの照り煮 たまごスープ オレンジ 	ローパン・ジャムパン かにかりムコロッケ ミネストローネ アロエシロップ漬 	御飯 松風焼 南瓜のいとこ煮 すまし汁 オレンジ 	御飯 鱈のチリソース煮 かぶの鶏そぼろあん すまし汁 キウイフルーツ 	御飯 エビフライ 胡瓜とわかめの酢の物 吉野汁 黄桃缶 
間	白いミルクプリン	チョコパイ	今川焼	はちみつレモンゼリー	レアチーズカップ	桃のタルト	栗かすてらまんじゅう
夕	御飯 香草焼 里芋の胡麻みそだれ しばわかめ すまし汁 	御飯 すずきの金山時味噌焼 南禅寺蒸し 山菜なめこ 味噌汁 	御飯 豚キムチ あさりと長ねぎのぬた 桜漬 すまし汁 	御飯 海老と豆腐の塩炒め ぜんまい煮 かつば漬 すまし汁 	本日の選択食は A：炭火焼つくね B：かつおのたたき (わら焼き) 御飯 じゃが芋の炒め煮 わかめの磯漬 きのこ汁 です！お楽しみに！ 	御飯 お好み焼き いんげんのごま和え しば漬 すまし汁 	御飯 回鍋肉 五目金平 野沢菜漬 味噌汁 
	I初計 - 1446kcal たんぱく質 62.0g 脂質 34.5g 炭水化物 215.0g 食塩相当量 7.9g 0	I初計 - 1361kcal たんぱく質 62.4g 脂質 30.9g 炭水化物 203.3g 食塩相当量 7.8g 0	I初計 - 1449kcal たんぱく質 61.6g 脂質 33.7g 炭水化物 196.3g 食塩相当量 7.6g 0	I初計 - 1444kcal たんぱく質 56.6g 脂質 44.1g 炭水化物 178.3g 食塩相当量 7.6g 0	I初計 - 1368kcal たんぱく質 60.4g 脂質 21.4g 炭水化物 218.4g 食塩相当量 6.3g 0	I初計 - 1408kcal たんぱく質 62.4g 脂質 38.6g 炭水化物 202.7g 食塩相当量 7.7g 0	I初計 - 1410kcal たんぱく質 55.5g 脂質 27.3g 炭水化物 231.7g 食塩相当量 7.6g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年3月16日 ~ 2026年3月22日

	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)	22日(日)
朝	御飯 薩摩揚げと根菜の煮物 胡瓜と蟹の酢の物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 オムレツ キャベツのくるみ和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 南瓜のえびそばろあん 白菜の柚子和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 厚焼き卵 かぼちゃの甘煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 いわしの香梅煮 小松菜のわさび和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 吉野煮 しらすおろし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 肉詰めいなり 小松菜のピリ辛炒め 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	シーフードカレー ハムと野菜のマリネ マセドアンスープ グレープフルーツ 	担々麺 餃子 炒めなます パイン缶 	ねぎとろとろろ丼 黒糖黒酢肉団子 すまし汁 フルーツカクテル 	ローパソ・ピーナップ ガーリックチズ 丼 コンソメスープ マンゴー缶 	三色丼 豆腐とわかめのサラダ すまし汁 バナナ 	御飯 ジャンボ焼売 かぶの梅肉和え 中華スープ りんご 	御飯 カレイの唐揚げ五目あん もずくの酢の物 かき玉汁 みかん缶 
間	チップスターコンソメ	ミニエクレア	ひとくち桃まん	静岡産お茶プリン	さくらゼリー	ベルギーチョコバウム	星たべよ
夕	御飯 銀ひらすの西京漬 炒めなます しばわかめ のっぺい汁 	御飯 青椒肉絲 ごぼうサラダ つぼ漬 味噌汁 	御飯 鰯の照り焼き トマトサラダ しば漬 味噌汁 	御飯 鯖の鰹だし西京漬 里芋の含め煮 味なす漬 野菜椀 	御飯 豚肉の生姜焼き 菜の花のからし和え もずく酢 味噌汁 	御飯 鱈の幽庵焼 ごぼうサラダ 沢庵漬 味噌汁 	御飯 牛皿 かにと胡瓜の酢の物 しその実漬 味噌汁 
	I初キ - 1372kcal たんぱく質 57.7g 脂質 36.1g 炭水化物 197.4g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1436kcal たんぱく質 57.2g 脂質 41.5g 炭水化物 201.6g 食塩相当量 6.3g 0	I初キ - 1446kcal たんぱく質 58.6g 脂質 39.5g 炭水化物 208.2g 食塩相当量 6.9g 0	I初キ - 1370kcal たんぱく質 60.0g 脂質 37.7g 炭水化物 175.2g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1384kcal たんぱく質 63.9g 脂質 34.5g 炭水化物 196.0g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1386kcal たんぱく質 55.1g 脂質 30.3g 炭水化物 217.8g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1418kcal たんぱく質 63.3g 脂質 33.3g 炭水化物 195.0g 食塩相当量 7.1g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2026年3月23日 ~ 2026年3月29日

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	御飯 五目大豆 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さつま揚げの煮物 かにと胡瓜の酢物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 がんも煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 目玉焼 ツと胡瓜の和え物 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	御飯 納豆 切り干し大根煮 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 さんまの蒲焼き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 にらの卵とし がんもの煮物 味噌汁 カルシウムパイン ヨーグルト 
昼	御飯 メンチカツ かまぼこのなめ茸和え のっぺい汁 キウイフルーツ 	ほうとう 若鶏の二色巻き 茄子の香味漬 フルーツカクテル 	御飯 赤魚のみぞれ煮 ピーマンの味噌炒め そうめん汁 パイン缶 	りんごパン チキンナゲット かぼちゃのポタージュ アロエシロップ漬 	御飯 ホキのケイジャン焼 キャベツとツナの和え物 豚汁 パナナ 	御飯 ハンバーグ ミモザサラダ 味噌汁 オレンジ 	チキンライス さつまいもサラダ マセドアンスープ マンゴー缶 
間	乳菓まんじゅう	蜂蜜かりんとうドーナツ	黒棒	カップdeヤクルト	レモンケーキ	雪の宿サラダせんべい	バナナオムレット
夕	御飯 かじきの生姜焼き いんげんのごま和え 桜漬 すまし汁 	御飯 和風ロールキャベツ 春雨サラダ ザーサイ たまごスープ 	御飯 肉豆腐 大根の梅和え ごまみそふき すまし汁 	御飯 鱈のバジル風味焼き 竹輪と野菜の生姜和え らっきょう すまし汁 	本日の選択食は A: タンドリーチキン B: サーモンフライ 御飯 ポテトサラダ 白菜漬 かき玉スープ です！お楽しみに♪ 	御飯 麻婆茄子 青梗菜とツナの炒め物 しば漬 味噌汁 	御飯 鶏の柳川風 ふきの土佐煮 わかめの磯漬 すまし汁 
	I初キ - 1353kcal たんぱく質 56.4g 脂質 28.8g 炭水化物 213.7g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1357kcal たんぱく質 59.5g 脂質 30.8g 炭水化物 205.0g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1383kcal たんぱく質 56.9g 脂質 30.1g 炭水化物 214.6g 食塩相当量 5.9g 0	I初キ - 1361kcal たんぱく質 64.9g 脂質 38.4g 炭水化物 184.7g 食塩相当量 6.7g 0	I初キ - 1443kcal たんぱく質 63.6g 脂質 35.9g 炭水化物 199.3g 食塩相当量 5.7g 0	I初キ - 1361kcal たんぱく質 57.7g 脂質 33.7g 炭水化物 187.9g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1446kcal たんぱく質 61.8g 脂質 32.0g 炭水化物 223.9g 食塩相当量 7.4g 0

