

~ 2022年3月1日

							1日(火)
朝							御飯 しらたき金平 蟹と春菊の和え物 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼							塩ラーメン えび焼売 キャベツの生姜和え グレープフルーツ 
間							オレンジケーキ
夕							御飯 プリの幽庵焼 花野菜のくず煮 しその実和え 味噌汁 
							1杯* - 1444kcal たんぱく質 64.9g 脂質 56.3g 炭水化物 246.0g 食塩相当量 7.8g 0

2022年3月9日 ~ 2022年3月15日

	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)
朝	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	御飯 野菜炒め がんもの含め煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 目玉焼 魚肉ソーセージの加-炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 野菜巾着 いんげんの胡麻和え かっぱ漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	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 田舎煮 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 ニラの卵とし キャベツのお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	ちりめん彩りご飯 天ぷら盛合せ 刺身盛合せ 豚の角煮 若竹汁 オレンジ	0-11パッ・こしあんパッ エピカツ コーンポタージュ キウイフルーツ	ピビンバ丼 大根の香味酢和え たまごスープ 洋なし缶	御飯 鱈のチリソース煮 冬瓜の煮物 すまし汁 黄桃缶	シーフードカレー ズッキーニのマリネ マセドアンスープ グレープフルーツ	御飯 鱈フライ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁 アロエシロップ漬	担々麺 餃子 炒めなます りんご
間	ベリー&ミルクケーキ	スイートポテト	桃のタルト	とろける杏仁豆腐	やわらかおかきのり塩	牛乳かん	ブルーベリークレープ
夕	御飯 鮭の塩焼 茄子のごま味噌炒め たくあん すまし汁	御飯 麻婆豆腐 蟹とブロッコリーの和え物 ザーサイ 中華スープ	今日の選択食は A:鶏のふわふわナゲット B:メカジキのネギ味噌漬 あさりのぬた 桜漬 すまし汁 です！お楽しみに (^_^)	御飯 肉豆腐 れんごんの金平 ごまみそふき すまし汁	御飯 鰯の照り焼き トマトサラダ しば漬 味噌汁	御飯 かにたま 冬瓜の含め煮 ごま高菜漬 味噌汁	御飯 すずきの金山味噌焼 五目金平 山菜なめこ 味噌汁

I初食 - 1437kcal たんぱく質 63.6g 脂質 38.9g 炭水化物 200.6g 食塩相当量 7.6g 0	I初食 - 1424kcal たんぱく質 61.0g 脂質 37.2g 炭水化物 189.2g 食塩相当量 7.5g 0	I初食 - 1431kcal たんぱく質 56.6g 脂質 60.8g 炭水化物 254.6g 食塩相当量 7.4g 0	I初食 - 1429kcal たんぱく質 58.5g 脂質 35.7g 炭水化物 218.5g 食塩相当量 7.3g 0	I初食 - 1379kcal たんぱく質 60.7g 脂質 33.5g 炭水化物 190.7g 食塩相当量 7.6g 0	I初食 - 1354kcal たんぱく質 59.7g 脂質 32.0g 炭水化物 200.2g 食塩相当量 7.7g 0	I初食 - 1436kcal たんぱく質 61.9g 脂質 38.0g 炭水化物 204.3g 食塩相当量 7.9g 0
---	---	---	---	---	---	---

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年3月16日 ~ 2022年3月22日

	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)	21日(月)	22日(火)
朝	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 ツナじゃが 野菜炒め 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 鮭の塩焼き 春菊のごま和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 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 
昼	御飯 松風焼 ピリ辛肉じゃが すまし汁 オレンジ 	ロールパン・ジャムパン かにクリームコロッケ ミネストローネ フルーツカクテル 	三色丼 豆腐とわかめのサラダ すまし汁 バナナ 	御飯 和風ロールキャベツ かぶの梅肉和え かき玉汁 いちご 	ハヤシライス サラダ コンソメスープ りんご 	御飯 メンチカツ かまぼこのなめ茸和え 味噌汁 キウイフルーツ 	焼きそば 白菜としめじのお浸し わかめスープ アロエシロップ漬 
間	ひとくち桃まん アセロラゼリー プリン チップスター いちごシュクレ やわらかおはぎ ミニエクレア						
夕	御飯 鯖の竜田揚げ 里芋の田楽 もやしの大葉和え のっぺい汁 	御飯 たらの幽庵焼 ぜんまい煮 かっぱ漬 すまし汁 	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 豆腐の五目中華炒め 和風サラダ 沢庵漬 味噌汁 	御飯 鯖のバジル風味焼き 竹輪と野菜の和え物 らっきょう すまし汁 	御飯 鮭の香草パン粉焼き 里芋の白煮 しその実漬 味噌汁 	御飯 青椒肉絲 ごぼうサラダ つぼ漬 味噌汁
	I初* - 1434kcal たんぱく質 64.2g 脂質 21.7g 炭水化物 238.9g 食塩相当量 6.5g 0	I初* - 1355kcal たんぱく質 55.6g 脂質 31.2g 炭水化物 198.8g 食塩相当量 7.6g 0	I初* - 1423kcal たんぱく質 64.9g 脂質 36.7g 炭水化物 199.7g 食塩相当量 7.8g 0	I初* - 1383kcal たんぱく質 60.5g 脂質 32.6g 炭水化物 206.3g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1420kcal たんぱく質 61.3g 脂質 39.9g 炭水化物 198.9g 食塩相当量 7.3g 0	I初* - 1425kcal たんぱく質 60.7g 脂質 34.3g 炭水化物 206.9g 食塩相当量 7.5g 0	I初* - 1407kcal たんぱく質 60.5g 脂質 28.1g 炭水化物 195.9g 食塩相当量 7.3g 0

2022年3月23日 ~ 2022年3月29日

	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)	28日(月)	29日(火)
朝	御飯 海老しんじょう煮 小松菜のバター炒め 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 五目厚焼き卵 かぼちゃの甘煮 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 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 がんも煮 かにと胡瓜の酢物 味噌汁 カルシウムりんご ヨーグルト	御飯 だし巻き卵 小松菜のピリ辛炒め 梅干し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 大豆とひじきの炒り煮 青梗菜の醤油漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 さつまいもの煮物 ブロッコリーのしらす和え しば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	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	ロールパン・クリームパン ガーリックチキン コンソメスープ グレープフルーツ	オムライス さつまいもサラダ マセドアンスープ オレンジ	御飯 鮭の味噌バター焼 ふきのおかか煮 豚汁 バナナ	御飯 カレーの唐揚げ五目あん もずくの酢の物 のっぺい汁 みかん缶	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 りんご	海老天うどん 茄子の香味漬 あさりと長ねぎのぬた フルーツカクテル
間	はちみつレモンゼリー	サッポロポテトBBQ	ミルクドーナツ	あんみつ	ホワイトミニー	うす焼せんべい	焼プリンタルト
夕	御飯 豚肉の和風ソテー ふきの土佐煮 わかめの磯漬 すまし汁	御飯 鯖の鰹だし西京漬 里芋の含め煮 味なす漬 野菜椀	今日の選択食は A: 茄子のはさみ揚げ B: 豆腐ハンバーグ 白和え しば漬 味噌汁 です！お楽しみに (^_^)	御飯 肉団子の黒糖黒酢あん 華風サラダ ザーサイ たまごスープ	御飯 ポークピカタ キャベツとツナの和え物 しそ昆布 味噌汁	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 豚の柳川風 じゃが芋の炒め煮 わかめの磯漬 きのこ汁
	I補給 - 1381kcal たんぱく質 57.8g 脂質 41.7g 炭水化物 188.4g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1397kcal たんぱく質 60.8g 脂質 40.0g 炭水化物 165.9g 食塩相当量 6.6g 0	I補給 - 1389kcal たんぱく質 58.1g 脂質 34.4g 炭水化物 208.0g 食塩相当量 7.5g 0	I補給 - 1449kcal たんぱく質 56.0g 脂質 31.4g 炭水化物 229.0g 食塩相当量 7.2g 0	I補給 - 1363kcal たんぱく質 61.9g 脂質 28.6g 炭水化物 197.7g 食塩相当量 7.7g 0	I補給 - 1380kcal たんぱく質 56.2g 脂質 32.5g 炭水化物 195.7g 食塩相当量 7.6g 0	I補給 - 1449kcal たんぱく質 61.5g 脂質 36.3g 炭水化物 214.3g 食塩相当量 7.9g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2022年3月30日 ~ 2022年3月31日

	30日(水)	31日(木)					
朝	御飯 生揚げと野菜の煮物 ほうれん草の錦糸和え 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	御飯 チーズオムレツ ツ入り胡瓜の♪和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト					
							
昼	御飯 チキンチーズ大葉巻 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 白桃缶	サンドイッチ バーベキューチキン コーンポタージュ アロエシロップ漬					
							
間	桜もち風デザート	カステラ					
夕	御飯 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 野沢菜漬 すまし汁	御飯 鮭のフッパ焼き うの花炒め あちゃら漬 味噌汁					
							

I初*	-	1423kcal	I初*	-	1413kcal	I初*	-	0kcal	I初*	-	0kcal	I初*	-	0kcal	I初*	-	0kcal	I初*	-	0kcal
	たんぱく質	64.0g		たんぱく質	64.3g		たんぱく質	0.0g		たんぱく質	0.0g		たんぱく質	0.0g		たんぱく質	0.0g		たんぱく質	0.0g
	脂質	32.7g		脂質	37.3g		脂質	0.0g		脂質	0.0g		脂質	0.0g		脂質	0.0g		脂質	0.0g
	炭水化物	204.1g		炭水化物	200.1g		炭水化物	0.0g		炭水化物	0.0g		炭水化物	0.0g		炭水化物	0.0g		炭水化物	0.0g
	食塩相当量	7.3g		食塩相当量	7.6g		食塩相当量	0.0g		食塩相当量	0.0g		食塩相当量	0.0g		食塩相当量	0.0g		食塩相当量	0.0g
		0			0			0			0			0						0