


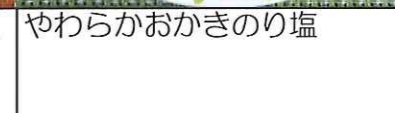



2023年2月27日 ~ 2023年3月5日

	27日(月)	28日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	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 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 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	御飯 オムレツ キャベツのピラツ和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	御飯 納豆 枴の梅おかか和え 味噌汁 ジョア ヨーグルト	御飯 桜海老と麩の卵とし 菜の花のお浸し 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml	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
昼	ピビンバ丼 南瓜のいとこ煮 たまごスープ オレンジ	あんかけ焼きそば 豆腐とわかめのサラダ 豚汁 白桃缶	さくら寿司 かつおのたたき 茶碗蒸し 若竹汁 いちご	ピザトースト レモンペッパーチキン ミネストローネ みかん缶	御飯 エビフライ ジャーマンポテト 味噌汁 白桃缶	御飯 ハンバーグにオリーブ ほうれん草の菜種和え きのこ汁 バナナ	御飯 豚の生姜焼 かぶの薄くす煮 すまし汁 フルーツカクテル
間	ミルクドーナツ	カクテルゼリー	桃の節句ババロア	プリン	梅ゼリー	抹茶オムレット	きなマンジェ
夕	御飯 タンドリーチキン 竹輪と三つ葉の和え物 桜漬 五目スープ	御飯 豚キムチ 長いもの梅しそ和え しば漬 味噌汁	御飯 ピーマンの肉詰め ハムのマリネサラダ かっぱ漬 味噌汁	御飯 鮭のチャツヤ焼き うの花炒め あちゃら漬 味噌汁	御飯 ぶり大根 いんげんのごま和え しば漬 すまし汁	御飯 かじきのあずま煮 春菊の湯葉和え しそ昆布 すまし汁	御飯 干草焼 里芋の胡麻みそだれ 桜漬 すまし汁
	I初キ - 1445kcal たんぱく質 62.3g 脂質 31.2g 炭水化物 223.3g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1395kcal たんぱく質 60.3g 脂質 39.7g 炭水化物 190.7g 食塩相当量 6.7g 0	I初キ - 1432kcal たんぱく質 64.3g 脂質 31.5g 炭水化物 216.2g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1389kcal たんぱく質 63.6g 脂質 40.2g 炭水化物 189.1g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1407kcal たんぱく質 58.4g 脂質 27.5g 炭水化物 225.2g 食塩相当量 6.5g 0	I初キ - 1403kcal たんぱく質 60.8g 脂質 32.3g 炭水化物 218.8g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1441kcal たんぱく質 58.3g 脂質 33.8g 炭水化物 201.0g 食塩相当量 7.6g 0

2023年3月6日 ~ 2023年3月12日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	御飯 ひじき煮 シーチキンサラダ 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	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 	御飯 生揚げ煮 なめだけおろし 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熱炒め 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 	御飯 蒲鉾入り野菜炒め もやし和風和え 梅干し 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 かつば漬 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	御飯 鮭の味噌バター焼 カラのわさび和え すまし汁 パイン缶 	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 	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 	ロールパン・こしあんパン チキンチーズ大葉巻 コーンポタージュ キウイフルーツ 	ピピン丼 大根の香味酢和え たまごスープ 洋なし缶 	御飯 鱈フライ 胡瓜とわかめの酢の物 吉野汁 アロエシロップ漬 	御飯 鱈のチリソース煮 冬瓜の煮物 すまし汁 黄桃缶 
間	カエデの実 	ソファールレモン 	ベリー&ミルクケーキ 	スイートポテト 	いちごアイス 	ブルーベリークレープ 	やわらかおかきのり塩 
夕	御飯 肉団子の酢豚風 たけのこの土佐煮 うぐいす豆 すまし汁 	御飯 ブリの幽庵焼 花野菜のくず煮 しその実和え 味噌汁 	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 	本日の選択食は A: 鶏のふわふわナゲット B: 赤魚の味噌粕漬 御飯 あさりのぬた 桜漬 すまし汁 です！お楽しみに♪ 	御飯 ホキの辛味焼 南禅寺蒸し 野沢菜漬 味噌汁 	御飯 肉豆腐 れんごんの金平 ごまみそふき すまし汁 
	I初キ - 1448kcal たんぱく質 56.8g 脂質 38.5g 炭水化物 215.7g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1355kcal たんぱく質 64.5g 脂質 31.3g 炭水化物 197.7g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 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初キ - 1448kcal たんぱく質 63.4g 脂質 38.4g 炭水化物 183.4g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1422kcal たんぱく質 56.4g 脂質 38.5g 炭水化物 196.2g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1355kcal たんぱく質 60.9g 脂質 32.3g 炭水化物 197.6g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1437kcal たんぱく質 58.5g 脂質 35.6g 炭水化物 208.3g 食塩相当量 7.3g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2023年3月13日 ~ 2023年3月19日

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	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 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 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 ニラの卵とじ 野菜炒め 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト	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 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 吉野煮 しらすおろし 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml
昼	御飯 ひれカツ 大根と貝柱のサラダ 味噌汁 いちご	担々麺 餃子 炒めなます りんご	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	ロハッ・ジ メムパッ 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	御飯 松風焼 ピリ辛肉じゃが すまし汁 オレンジ	ハヤシライス サラダ コンソメスープ りんご	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
間	牛乳かん	アセロラゼリー	チョコパイ	とろける杏仁豆腐	あんまん	厚切りbaum	チップスター
夕	御飯 かにたま 冬瓜の含め煮 ごま高菜漬 味噌汁	御飯 すずきの金山時味噌焼 五目金平 山菜なめこ 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 豆腐の五目中華炒め ぜんまい煮 かっぱ漬 すまし汁	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 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 たら幽庵焼 和風サラダ 沢庵漬 味噌汁
	I初キ - 1394kcal たんぱく質 62.3g 脂質 32.8g 炭水化物 205.8g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1388kcal たんぱく質 60.5g 脂質 28.2g 炭水化物 206.4g 食塩相当量 7.5g 0	I初キ - 1449kcal たんぱく質 61.7g 脂質 39.5g 炭水化物 206.4g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1435kcal たんぱく質 57.1g 脂質 44.0g 炭水化物 199.7g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 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初キ - 1445kcal たんぱく質 61.9g 脂質 40.8g 炭水化物 202.4g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1362kcal たんぱく質 61.6g 脂質 28.6g 炭水化物 208.4g 食塩相当量 7.1g 0

2023年3月20日 ~ 2023年3月26日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	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 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 納豆 切り干し大根煮 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 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 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
昼	三色丼 豆腐とわかめのサラダ すまし汁 バナナ	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	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	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	御飯 鮭の味噌バター焼 ふきのおかか煮 豚汁 バナナ	御飯 カレイの唐揚五目あん もずくの酢の物 のっぺい汁 みかん缶	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
間	コーヒーゼリー	ミニエクレア	ミルクドーナツ	サッポロポテトBBQ	あんみつ	ホワイトミニー	チョコバナナケーキ
夕	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 青椒肉絲 ごぼうサラダ つぼ漬 味噌汁	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 鯖の鰹だし西京漬 里芋の含め煮 味なす漬 野菜椀	本日の選択食は A：ジャンボ焼売 B：えびのチリソース煮 御飯 春雨サラダ ザーサイ たまごスープ です！お楽しみに♪	御飯 ポークピカタ キャベツとアヲの和え物 しそ昆布 味噌汁	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
栄養	I初食 - 1379kcal たんぱく質 64.7g 脂質 35.2g 炭水化物 191.7g 食塩相当量 7.7g 0	I初食 - 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初食 - 1439kcal たんぱく質 61.3g 脂質 33.2g 炭水化物 219.0g 食塩相当量 7.6g 0	I初食 - 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初食 - 1423kcal たんぱく質 55.2g 脂質 30.0g 炭水化物 226.4g 食塩相当量 7.3g 0	I初食 - 1366kcal たんぱく質 61.9g 脂質 28.6g 炭水化物 198.3g 食塩相当量 7.7g 0	I初食 - 1376kcal たんぱく質 61.4g 脂質 43.0g 炭水化物 227.1g 食塩相当量 7.5g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2023年3月27日 ~ 2023年4月2日

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	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 さつま揚げの煮物 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 	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 チーズオムレツ 揚げ入り胡瓜のドマ和え 味噌汁 ミルクティー ヨーグルト 	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 		
昼	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 	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 	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 りんご 	サンドイッチ チキンナゲット コーンポタージュ アロエシロップ漬 	御飯 豚のねぎ塩炒め 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 白桃缶 		
間	はちみつレモンゼリー	焼プリンタルト	ふんわりロールケーキ	一口まんじゅう ゆず	雪の宿サラダせんべい		
夕	御飯 茄子のはさみ揚げ 白和え しば漬 味噌汁 	御飯 鶏の柳川風 じゃが芋の炒め煮 わかめの磯漬 きのこ汁 	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 鮭のチャツヤ焼き うの花炒め あちゃら漬 味噌汁 	御飯 擬製豆腐 南瓜のいとこ煮 野沢菜漬 すまし汁 		
	I初キ - 1373kcal たんぱく質 56.0g 脂質 30.9g 炭水化物 189.9g 食塩相当量 7.4g 0	I初キ - 1405kcal たんぱく質 61.6g 脂質 31.6g 炭水化物 214.3g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1429kcal たんぱく質 57.7g 脂質 37.7g 炭水化物 210.5g 食塩相当量 7.9g 0	I初キ - 1411kcal たんぱく質 63.7g 脂質 37.3g 炭水化物 199.0g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1432kcal たんぱく質 60.9g 脂質 32.6g 炭水化物 203.7g 食塩相当量 7.0g 0	I初キ - 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 食塩相当量 0.0g 0	I初キ - 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 食塩相当量 0.0g 0