

		1日(土)	2日(日)
朝 昼 間 夕	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 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 
	昼	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 	御飯 プルコギ 竹輪と三つ葉の和え物 味噌汁 マンゴー缶 
	間	いちごのムースケーキ	こしあんクリームどらやき
	夕	御飯 鮭の塩焼 ピーマンのごま味噌炒め たくあん すまし汁 	御飯 鱈のバジル焼 もやしの菜種和え つぼ漬 すまし汁 
		I初キ - 1445kcal たんぱく質 62.0g 脂質 40.4g 炭水化物 199.4g 食塩相当量 7.0g 〇	I初キ - 1447kcal たんぱく質 62.6g 脂質 38.0g 炭水化物 206.9g 食塩相当量 7.5g 〇

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年3月3日 ~ 2025年3月9日

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	御飯 納豆 山芋の酢の物 味噌汁 ジョア ヨーグルト	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	御飯 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 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	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	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 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	御飯 エビフライ ジャーマンポテト 味噌汁 白桃缶	塩ラーメン 焼売 キャベツの生姜和え グレープフルーツ	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	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	御飯 メカジキの西京焼 菜の花のからし和え 味噌汁 りんご	御飯 鮭の塩麴焼 カラのわさび和え すまし汁 パイナップル	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	ぼたぼた焼	山形県産ワインゼリー	きなマンシェ	スイートポテト	新潟仕込みせんべい塩	栗水ようかん	プリン
夕	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 鰯の幽庵焼 花野菜のくす煮 しそ昆布 味噌汁	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	御飯 麻婆茄子 柚子なます ザーサイ 中華スープ	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	御飯 鶏大根 緑酢和え 昆布佃煮 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初片 - 1442kcal たんぱく質 58.0g 脂質 29.6g 炭水化物 227.1g 食塩相当量 7.9g 0	I初片 - 1393kcal たんぱく質 62.8g 脂質 32.6g 炭水化物 204.2g 食塩相当量 7.8g 0	I初片 - 1433kcal たんぱく質 60.3g 脂質 31.2g 炭水化物 204.7g 食塩相当量 6.5g 0	I初片 - 1409kcal たんぱく質 60.5g 脂質 36.8g 炭水化物 205.2g 食塩相当量 7.6g 0	I初片 - 1417kcal たんぱく質 58.1g 脂質 28.8g 炭水化物 211.0g 食塩相当量 6.6g 0	I初片 - 1356kcal たんぱく質 59.8g 脂質 29.4g 炭水化物 212.4g 食塩相当量 7.1g 0	I初片 - 1433kcal たんぱく質 57.8g 脂質 35.3g 炭水化物 211.9g 食塩相当量 7.6g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年3月10日 ~ 2025年3月16日

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	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 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 鰯の香梅煮 小松菜と豚の炒め物 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 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 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	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
昼	ビビンバ丼 じゃがいもの照り煮 たまごスープ 洋なし缶	担々麺 餃子 炒めなます りんご	おにぎり 唐揚げ 卵焼き さつまいものレモン煮 豚汁 オレンジ	ローパン・ジャムパン かにクリームコロッケ ミネストローネ アロエシロップ漬	御飯 鱈のチリソース煮 かぶの鶏そぼろあん すまし汁 黄桃缶	御飯 鱈フライ 胡瓜とわかめの酢の物 吉野汁 キウイフルーツ	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
間	とろける杏仁豆腐	チョコパイ	フルーツゼリー	いちごアイス	桃のタルト	ミニバームロール	チップスター
夕	御飯 鶏のふわふわナゲット あさりのぬた 桜漬 すまし汁	御飯 すすきの金山寺味噌焼 南禅寺蒸し 山菜なめこ 味噌汁	御飯 すき焼き風煮 いんげんの胡麻和え しそ昆布 すまし汁	御飯 海老と豆腐の塩炒め ぜんまい煮 かっぱ漬 すまし汁	本日の選択食は A：炭火焼つくね B：野菜入り揚げ豆腐 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 回鍋肉 五目金平 野沢菜漬 味噌汁	御飯 鱈の竜田揚げ 里芋の田楽 もやしの大葉和え のっぺい汁
	I初キ - 1423kcal たんぱく質 57.0g 脂質 31.9g 炭水化物 218.1g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1446kcal たんぱく質 62.9g 脂質 35.9g 炭水化物 210.3g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1441kcal たんぱく質 63.8g 脂質 33.5g 炭水化物 214.4g 食塩相当量 7.2g 0	I初キ - 1446kcal たんぱく質 57.6g 脂質 49.8g 炭水化物 179.8g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1443kcal たんぱく質 56.9g 脂質 39.8g 炭水化物 216.1g 食塩相当量 7.6g 0	I初キ - 1444kcal たんぱく質 59.6g 脂質 34.3g 炭水化物 219.5g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1428kcal たんぱく質 60.3g 脂質 32.4g 炭水化物 216.6g 食塩相当量 7.9g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年3月17日 ~ 2025年3月23日

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
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 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 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 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 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 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 	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 松風焼 ピリ辛肉じゃが すまし汁 オレンジ 	カレーうどん 若鶏の二色巻き 白菜としめじのお浸し アロエシロップ漬 	三色丼 豆腐とわかめのサラダ すまし汁 バナナ 	ローパソ・ピーナップ ガーリックチキ コンソメスープ マンゴー缶 	御飯 メンチカツ かまぼこのなめ草和え のっぺい汁 キウイフルーツ 	御飯 カレイの唐揚五目あん もずくの酢の物 かき玉汁 みかん缶 	御飯 和風ロールキャベツ かぶの梅肉和え 味噌汁 りんご 
間	さくらゼリー	ミニエクレア	サッポロポテトBBQ	静岡産お茶プリン	ひとくち桃まん	ホワイトミニー	厚切りチョコバウム
夕	御飯 鰯の照り焼き トマトサラダ しば漬 味噌汁 	御飯 青椒肉絲 ごぼうサラダ つぼ漬 味噌汁 	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 鯖の鰹だし西京漬 里芋の含め煮 味なす漬 野菜椀 	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 牛皿 胡瓜とわかめの酢の物 しその実漬 味噌汁 	御飯 鱈の幽庵焼 ごぼうサラダ 沢庵漬 味噌汁 
	I初キ - 1403kcal たんぱく質 64.1g 脂質 27.2g 炭水化物 218.6g 食塩相当量 6.4g 0	I初キ - 1398kcal たんぱく質 59.1g 脂質 41.0g 炭水化物 191.6g 食塩相当量 7.8g 0	I初キ - 1433kcal たんぱく質 64.9g 脂質 37.7g 炭水化物 188.2g 食塩相当量 7.7g 0	I初キ - 1381kcal たんぱく質 60.1g 脂質 37.7g 炭水化物 176.9g 食塩相当量 6.6g 0	I初キ - 1358kcal たんぱく質 56.6g 脂質 28.8g 炭水化物 213.8g 食塩相当量 7.3g 0	I初キ - 1399kcal たんぱく質 61.4g 脂質 32.7g 炭水化物 196.1g 食塩相当量 6.8g 0	I初キ - 1376kcal たんぱく質 60.4g 脂質 27.0g 炭水化物 216.0g 食塩相当量 7.4g 0

予定献立・調理名一覧表

常食

2025年3月24日 ~ 2025年3月30日

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	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 カルシウムりんご ヨーグルト 	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 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 にらの卵とじ がんもの煮物 味噌汁 カルシウムパイ ヨーグルト 	御飯 鯖の塩焼き 春菊のナムル 味噌汁 ヨーグルト 牛乳(冷)150ml 
昼	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 	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 ホキのケイジャン焼 キャバツとツの和え物 豚汁 バナナ 	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 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ 	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 	ハヤシライス サラダ コンソメスープ 黄桃缶 
間	はちみつレモンゼリー	キャラメルコーン	乳菓まんじゅう	ソファールレモン	ミルクドーナツ	歌舞伎揚	白いミルクプリン
夕	御飯 肉豆腐 大根の梅和え ごまみそふき すまし汁 	御飯 シャンボ焼売 春雨サラダ ザーサイ たまごスープ 	御飯 ポークピカタ ふきのおかか煮 しそ昆布 味噌汁 	御飯 鮭のチャップ焼き うの花炒め 白菜漬 味噌汁 	本日の選択食は A：茄子のはさみ揚げ B：刺身盛り合わせ (まぐろ・サーモン) 御飯 青梗菜のピリ辛炒め 野沢菜漬 味噌汁 です！お楽しみに！ 	御飯 鶏の柳川風 ふきの土佐煮 わかめの磯漬 すまし汁 	御飯 鯖のバジル風味焼き 竹輪と野菜の生姜和え らっきょう すまし汁 
	I初計 - 1434kcal たんぱく質 55.6g 脂質 32.5g 炭水化物 202.6g 食塩相当量 6.5g 〇	I初計 - 1418kcal たんぱく質 55.3g 脂質 33.3g 炭水化物 202.2g 食塩相当量 7.8g 〇	I初計 - 1423kcal たんぱく質 58.4g 脂質 27.7g 炭水化物 228.9g 食塩相当量 6.0g 〇	I初計 - 1355kcal たんぱく質 63.5g 脂質 38.2g 炭水化物 182.7g 食塩相当量 7.4g 〇	I初計 - 1378kcal たんぱく質 56.9g 脂質 34.9g 炭水化物 204.0g 食塩相当量 7.8g 〇	I初計 - 1412kcal たんぱく質 59.7g 脂質 25.5g 炭水化物 215.1g 食塩相当量 7.0g 〇	I初計 - 1402kcal たんぱく質 61.1g 脂質 37.4g 炭水化物 198.4g 食塩相当量 7.0g 〇

