



今週の献立



	2月24日(日)	2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)
朝食	鶏雑炊 さつま揚げと白菜の煮浸し バナナ 284kcal 1.8g	食パン コーンスープ スクランブルベジタブル 432kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 信田煮 ふりかけ 344kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 ほうれん草のペーコンソテー ふりかけ 325kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 山菜と鶏肉の煮物 ふりかけ 344kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子のおろしあん ふりかけ 357kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ 360kcal 2.5g
おやつ	バニラミルク 88kcal 0.1g	ココア 126kcal 0.2g	レモネード 30kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g	カルピス 39kcal 0.0g	コーヒー牛乳 71kcal 0.0g	ぶどうジュース 83kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 白身魚のゆずあん 切干大根の炒り煮 パイン缶 500kcal 3.2g	ごはん すまし汁 鶏の唐揚げ 五目豆 ザーサイ 567kcal 3.0g	シーフードカレー コンソメスープ セロリのコーンサラダ 福神漬け みかん缶 556kcal 4.4g	ごはん 味噌汁 さんまのおろしのせ 絹さやの菜種和え 洋梨缶 544kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 豚ニラ炒め 春雨サラダ フルーツカクテル 595kcal 2.7g	桜ちらし すまし汁 はんぺんフライ&白身魚フライ 冬瓜のツナあん 桃のコンポート たくあん 522kcal 4.3g	ごはん コンソメスープ 鶏団子のトマト煮 白菜の魚肉ソーセージサラダ 漬物 512kcal 3.6g
おやつ	抹茶まんじゅう 110kcal 0.0g	チョコレート 70kcal 0.0g	シュークリーム 83kcal 0.2g	セレクト	鈴カステラ 94kcal 0.1g	ひな祭りババロア 81kcal 0.0g	エクレア 93kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 チキンピカタ 空豆のコンビーフソテー かぶの浅漬け 574kcal 3.2g	ごはん すまし汁 カレイの煮付け ふろふき大根の肉みそあん 黄桃缶 449kcal 2.5g	ごはん すまし汁 肉団子の酢豚風 キャベツのちくわ和え あみの佃煮 600kcal 2.9g	ごはん すまし汁 生揚げのごま味噌炒め ひじきの豚そぼろ煮 ナスの浅漬け 594kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 サワラの照焼き 菜の花のわさび和え しば漬け 454kcal 2.2g	ごはん すまし汁 豚肉のしょうが焼き 三色ナムル 夏みかん缶 523kcal 3.3g	ごはん 味噌汁 サケのみそマヨ焼き レンコンきんぴら うぐいす煮豆 658kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1556kcal 8.3g	1644kcal 8.7g	1613kcal 9.9g	1637kcal 8.4g	1526kcal 6.8g	1554kcal 9.9g	1706kcal 8.9g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。

今週の献立



	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)
朝食	かにかまのキノコ雑炊 ツナじゃが ヨーグルト 313kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 切昆布と生揚げの煮物 ふりかけ 376kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 車麩の甘辛炒め ふりかけ 369kcal 1.6g	食パン コンソメスープ スクランブルベジタブル 464kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ 341kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 冬瓜と豚小間の煮物 ふりかけ 325kcal 1.8g	ごはん 味噌汁 ベーコン入り野菜炒め ふりかけ 323kcal 2.0g
おやつ	バニラミルク 97kcal 0.1g	マミー 74kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	ココア 126kcal 0.2g	レモネード 30kcal 0.0g	オレンジジュース 65kcal 0.0g
昼食	ごはん すまし汁 白身魚の香り漬け焼き オクラのマヨ和え りんご缶 551kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ ビーフシチュー ひじきのかにかま和え 青かつぱ漬け 686kcal 4.2g	ごはん すまし汁 カレーのおろし煮 ブロッコリーの菜種和え りんご缶 421kcal 2.6g	菜飯ごはん すまし汁 鶏肉の治部煮 きゅうりのちくわ和え バナナ 513kcal 2.7g	ごはん コンソメスープ 白身魚のオーロラソース 大根そぼろきんぴら 杏仁豆腐 556kcal 3.1g	とろろ蕎麦 野菜シューマイ 白菜のごま酢和え ぶどう缶 558kcal 3.1g	ごはん すまし汁 厚揚げとエビのチリソース もやしのザーサイハム和え 洋梨缶 588kcal 4.1g
おやつ	かつぱえびせん 59kcal 0.3g	小倉あんパイ 117kcal 0.1g	雪の宿 70kcal 0.2g	どら焼き 72kcal 0.1g	セレクト 100kcal 0.0g	たい焼き 100kcal 0.0g	クリームブッセ 99kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 小松菜のベーコン煮浸し かぶの浅漬け 496kcal 2.7g	ごはん オニオンスープ タラのムニエル マカロニハムサラダ みかん缶 577kcal 3.1g	ごはん 中華スープ 焼き豆腐のみそ炒め ナスのマリネ しその実漬け 613kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き にんにくの芽のピリ辛炒め しば漬け 438kcal 2.5g	ごはん すまし汁 鶏肉の梅しそ焼き にんじんのごま和え たくあん 535kcal 3.0g	ごはん コンソメスープ チキンのデミソース煮 たけのこのバターソテー 赤かつぱ漬け 568kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 大根の柚香和え のり佃煮 433kcal 3.0g
1日栄養 価合計	1516kcal 7.9g	1830kcal 9.9g	1520kcal 7.1g	1547kcal 8.7g	1683kcal 8.1g	1581kcal 8.5g	1508kcal 9.2g

* 多少の変更もあります。* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	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)
朝食	鮭雑炊 筑前煮 バナナ 338kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 豚肉の高菜炒め ふりかけ 387kcal 2.4g	ごはん 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 ふりかけ 343kcal 2.2g	ごはん すまし汁 はんぺんのそぼろ煮 ふりかけ 351kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 ふきのツナ炒め ふりかけ 384kcal 2.4g	食パン ミルクスープ 大豆のトマト煮込み 523kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 車麩とたけのこの炒め物 ふりかけ 381kcal 1.7g
おやつ	牛乳 136kcal 0.2g	りんごジュース 65kcal 0.0g	野菜ジュース 26kcal 0.3g	マミー 74kcal 0.0g	コーヒー牛乳 65kcal 0.2g	カルピス 39kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g
昼食	ごはん コンソメスープ スパニッシュオムレツ そら豆のコーンサラダ 桜漬け 539kcal 3.0g	ごはん すまし汁 アジフライ カリフラワーのミルク煮 赤かっぱ漬け 575kcal 3.4g	ごはん すまし汁 ●四日市トンテキ(三重県郷土料理) セロリの甘酢しょうが和え 夏みかん缶 518kcal 3.2g	ミートボールカレー コンソメスープ ブロッコリーのコンビーフサラダ 福神漬け 洋梨缶 644kcal 5.5g	ごはん すまし汁 鶏肉のきじ焼き えんどう豆の桜えびサラダ パイン缶 546kcal 2.5g	ごはん 中華スープ かに玉 ぜんまいのナムル 黄桃缶 446kcal 4.1g	かおりごはん すまし汁 サバの照り煮 白滝のたらこ炒め フルーツカクテル 599kcal 3.5g
おやつ	チーズケーキ 58kcal 0.1g	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	抹茶蒸しパン 145kcal 0.4g	紅茶ケーキ 69kcal 0.1g	レモンケーキ 139kcal 0.1g	イチゴフルーチェ 54kcal 0.2g	セレクト
夕食	ごはん すまし汁 サバの香味焼き キャベツのしらす和え みかん缶 550kcal 2.2g	ごはん 中華スープ マーボー春雨 オクラのツナ和え 白桃缶 493kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 白身魚の山椒煮 菜の花のたまご炒め ごま昆布の佃煮 503kcal 3.5g	ごはん 味噌汁 サケの香り漬け焼き ごぼうの甘辛炒め たくあん 468kcal 2.3g	ごはん すまし汁 擬製豆腐 小松菜の海苔和え しば漬け 423kcal 2.5g	ごはん すまし汁 ゆで豚の香味ソース ナスのみそ炒め ザーサイ 530kcal 1.9g	ごはん 中華スープ 豚キムチ オクラのごま酢和え 青かっぱ漬け 578kcal 3.2g
1日栄養 価合計	1621kcal 8.9g	1579kcal 8.1g	1535kcal 9.6g	1606kcal 9.9g	1557kcal 7.7g	1592kcal 9.0g	1655kcal 8.6g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	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)
朝食	中華風たまご雑炊 厚揚げの煮物 ヨーグルト 324kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 はんぺんのやわらか煮 ふりかけ 376kcal 2.9g	ごはん 味噌汁 白菜の肉団子の炊合せ ふりかけ 324kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 ふりかけ 391kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 車麩の卵とじ ふりかけ 374kcal 2.2g	食パン コーンスープ ベーコンのコンソメ煮 523kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 ちくわと大根のオイスターソース炒め ふりかけ 479kcal 1.6g
おやつ	抹茶オレ 101kcal 0.2g	レモンティー 39kcal 0.0g	マミー 74kcal 0.0g	ぶどうジュース 83kcal 0.0g	レモネード 30kcal 0.0g	イチゴオレ 60kcal 0.0g	りんごジュース 65kcal 0.0g
昼食	ごはん 味噌汁 赤魚の南部焼き さつま芋サラダ のり佃煮 480kcal 2.5g	中華風炊き込みご飯 中華スープ 焼きぎょうざ 胡瓜の山クラゲ和え パイン缶 592kcal 3.0g	ごはん すまし汁 アジの和風ピカタ 切干大根のポン酢和え 洋梨缶 556kcal 3.1g	ごはん 中華スープ チンジャオロース ナスのゆずドレ和え キウイフルーツ 607kcal 2.8g	ごはん 味噌汁 サワラのごま焼き セロリのきんぴら 夏みかん缶 613kcal 2.8g	ごはん すまし汁 さんまの蒲焼き そら豆のツナ炒め りんご缶 613kcal 2.0g	ごはん 味噌汁 豚皿 キャベツのおかか和え みかん缶 547kcal 2.8g
おやつ	黒糖まんじゅう 106kcal 0.1g	人形焼 107kcal 0.0g	酒まんじゅう 109kcal 0.0g	セレクト	コーヒーゼリー 98kcal 0.0g	あんドーナツ 95kcal 0.1g	ぽたぽた焼き 61kcal 0.3g
夕食	ごはん コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き えんどう豆のコーンバター 白桃缶 518kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 タラの酒蒸し 春雨の炒め物 つぼ漬け 435kcal 3.6g	ごはん 味噌汁 豆腐のきのこあん カリフラワーのベーコンサラダ 桜漬け 510kcal 3.4g	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんサラダ ザーサイ 613kcal 3.4g	ごはん 中華スープ 豚肉の甘酢炒め 大根のゆかり和え しその実漬け 504kcal 2.4g	ごはん すまし汁 筑前煮 ブロッコリーの辛子和え しば漬け 490kcal 2.9g	ごはん すまし汁 タラの磯辺焼き 冬瓜の薄くず煮 ごま昆布の佃煮 391kcal 4.1g
1日栄養 価合計	1529kcal 8.3g	1549kcal 9.5g	1573kcal 8.5g	1788kcal 8.3g	1619kcal 7.4g	1781kcal 8.6g	1543kcal 8.8g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



	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)
朝食	鶏そぼろ雑炊 白菜とさつま揚げの煮浸し バナナ 282kcal 1.8g	ごはん コンソメスープ ウインナーのポトフ ふりかけ 322kcal 3.1g	食パン コンソメスープ デミグラスソースオムレツ 424kcal 3.7g	ごはん 味噌汁 炒り豆腐 ふりかけ 363kcal 1.7g	ごはん 味噌汁 切干大根と豚バラの煮物 ふりかけ 361kcal 1.6g	ごはん 味噌汁 かぶとさつま揚げの煮物 ふりかけ 330kcal 1.9g	ごはん すまし汁 はんぺんのしょうが炒め ふりかけ 325kcal 1.9g
おやつ	チョコミルク 106kcal 0.1g	オレンジジュース 65kcal 0.0g	レモンティー 47kcal 0.0g	コーヒー牛乳 65kcal 0.2g	カルピス 39kcal 0.0g	ミルクティー 47kcal 0.2g	ココア 126kcal 0.2g
昼食	ごはん 味噌汁 白身魚の香味たれ オクラの蒸し鶏サラダ 赤かっぱ漬け 432kcal 3.8g	ごはん すまし汁 肉団子と青梗菜の煮込み 青のりポテト 梅びしお 574kcal 4.0g	ワカメごはん 味噌汁 揚げ豆腐の野菜あん 胡瓜のなめたけ和え 金時煮豆 496kcal 2.8g	ごはん コンソメスープ 白身魚のムニエル セロリの青しそドレ和え 青かっぱ漬け 440kcal 3.7g	ごはん コンソメスープ ロールキャベツのクリーム煮 スパゲッティケチャップソテー 漬物 473kcal 4.0g	ごはん コンソメスープ 和風ポークソテー レタスの海藻サラダ 桜漬け 493kcal 3.3g	カレーうどん エンドウ豆サラダ 白花煮豆 夏みかん缶 569kcal 3.6g
おやつ	ワッフル 76kcal 0.1g	ホットケーキ 77kcal 0.2g	セレクト	かっぱえびせん 59kcal 0.3g	りんごケーキ 111kcal 0.1g	チョコバウム 95kcal 0.1g	ロールケーキ 80kcal 0.1g
夕食	ごはん 味噌汁 照焼きハンバーグ さつま芋サラダ 洋梨缶 664kcal 3.4g	ごはん 味噌汁 赤魚のバター醤油焼き かぶのそぼろ煮 黄桃缶 491kcal 2.3g	ごはん 味噌汁 鶏肉のゴマダレ オクラのみぞれツナ和え たくあん 526kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 松風焼き ふきと竹輪の煮物 杏仁豆腐 583kcal 3.0g	ごはん 味噌汁 サケののつけ焼き 大豆と生揚げの煮物 フルーツカクテル 554kcal 3.4g	ごはん すまし汁 サワラの西京焼き きゅうりの蒸し鶏和え 洋梨缶 559kcal 2.5g	ごはん 味噌汁 高野豆腐の柳川煮 カリフラワーの塩昆布和え 青かっぱ漬け 414kcal 2.7g
1日栄養 価合計	1560kcal 9.2g	1529kcal 9.6g	1598kcal 9.5g	1510kcal 8.9g	1538kcal 9.1g	1524kcal 8.0g	1514kcal 8.5g

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。



今週の献立



3月31日(日)							
朝食	鶏雑炊 肉じゃが ヨーグルト 363kcal 2.0g						
おやつ	キャラメルミルク 105kcal 0.1g						
昼食	ごはん コンソメスープ チキンチャップ コールスローサラダ つぼ漬け 590kcal 3.8g						
おやつ	シュークリーム 83kcal 0.2g						
夕食	ごはん すまし汁 豆腐とニラの炒め煮 里芋のゆずみそかけ パン缶 455kcal 3.5g						
1日栄養 価合計	1596kcal 9.6g						

* 多少の変更もあります。

* 数字はエネルギーと塩分量です。