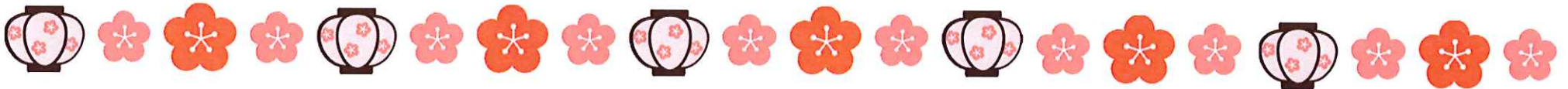




令和07年03月01日(土)		令和07年03月02日(日)	
食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナソテー いんげんのサラダ 牛乳		バターロール スプレッド(ピーナッツ) かにかま入りふんわり卵 もやしのサラダ 牛乳	
<b>イベント</b>			
コーヒー		ぶどうジュース	
★ひなまつり★ 鮭いくら丼 筑前煮 ひなまつり特別デザート みそ汁(豆苗・しめじ)		御飯 回鍋肉 春巻き マカロニサラダ ふりかけ(さけ) オレンジ	
【間食】ドームケーキ 【間食】紅茶		【間食】チョコバナバロア 【間食】玄米茶	
御飯 豚肉ときのこの炒め物 かぼちやの煮物 漬物(桜大根) お吸い物(卵・ねぎ)		御飯 鶏の野菜蒸し ほうれん草のバターソテー 漬物(胡瓜) みそ汁(ねぎ・さつまいも)	
エネルギー	1723 kcal	エネルギー	1724 kcal
水分	1238.1 g	水分	1092.1 g
蛋白質	70.5 g	蛋白質	65.1 g
脂質	52.9 g	脂質	54.0 g
炭水化物	251.7 g	炭水化物	249.1 g
食塩相当	7.7 g	食塩相当	6.6 g





	令和07年03月03日(月)	令和07年03月04日(火)	令和07年03月05日(水)	令和07年03月06日(木)	令和07年03月07日(金)	令和07年03月08日(土)	令和07年03月09日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たらこ) つみれと大根の煮物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム ポトフ 玉ねぎのサラダ 牛乳	御飯 たいみそ 炒り豆腐 ほうれん草の和え物 みそ汁(白菜・ねぎ) 牛乳	黒糖食パン ブルーベリー ミートボール(黒酢) ミモザサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜の和え物 みそ汁(キャベツ・大根の葉) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) 豆腐野菜ハンバーグ 人参サラダ 牛乳	バターロール スプレッド(チョコレート) オムレツ マカロニサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	御飯 和風ハンバーグ おろしソース) 付)カリフラワー・人参 南瓜のそぼろあんかけ 酢味噌和え ふりかけ(かつお) コンポート(黄桃)	豚骨ラーメン スープ) きゅうりの酢の物 フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)ポテト いかといんげんのソテー キャベツサラダ もろみみそ オレンジ	御飯 麻婆豆腐 肉巻き もやしのナムル ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	御飯 赤魚のみりん焼き 付)キャベツ ごぼうの炒り煮 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ(しそ) コンポート(カクテル)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)たまねぎ・ピーマン 揚げ出し豆腐 小松菜のわさび和え ふりかけ(さけ) コンポート(みかん)
15時食	【間食】ケーキ 【間食】玄米茶	【間食】スイスロール(モカ) 【間食】緑茶	【間食】カステラ 【間食】玄米茶	【間食】黒糖まんじゅう 【間食】紅茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】紅茶	【間食】和風抹茶プリン 【間食】緑茶
夕	御飯 白身魚の揚げ煮 付)玉葱 うまい菜のおかか和え うぐいす豆 みそ汁(豆腐・まいたけ)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん ベーコンともやしの炒め物 金時豆 みそ汁(わかめ・ねぎ)	御飯 たららのパン粉焼き 付)グラッセ風人参甘煮 ポテトサラダ しろなの炒め物 コンポート(マンゴー)	御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 あみえび 豚汁	御飯 鯖の照り焼き 付)玉葱・ピーマン かぶのコンソメ煮 漬物(しそのみ) みそ汁(えのき・葱)	御飯 牛肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮物 ゼリー(ピーチ) 中華スープ(若布・葱)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)チンゲン菜 茄子のそぼろあん 漬物(沢庵) 清汁(はんぺん・人参)
エネルギー	1799 kcal	エネルギー 1764 kcal	エネルギー 1685 kcal	エネルギー 1724 kcal	エネルギー 1685 kcal	エネルギー 1790 kcal	エネルギー 1688 kcal
水分	1297.2 g	水分 1088.3 g	水分 1239.1 g	水分 1174.7 g	水分 1125.3 g	水分 1272.2 g	水分 1027.7 g
蛋白質	60.6 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 65.8 g	蛋白質 67.6 g	蛋白質 65.7 g	蛋白質 68.7 g	蛋白質 63.3 g
脂質	54.5 g	脂質 53.3 g	脂質 42.3 g	脂質 55.3 g	脂質 42.0 g	脂質 56.1 g	脂質 53.5 g
炭水化物	272.8 g	炭水化物 263.2 g	炭水化物 265.1 g	炭水化物 243.5 g	炭水化物 268.1 g	炭水化物 262.3 g	炭水化物 239.1 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.5 g





	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)	令和07年03月15日(土)	令和07年03月16日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) 高野豆腐の煮物 もやしの中華和え みそ汁(キャベツ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム 洋風卵炒め 花野菜のサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) 厚揚げの煮物 キャベツのサラダ みそ汁(玉葱・大根の葉) 牛乳	コーヒーロール いちごジャム ミートボール 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 キャベツの和え物 みそ汁(大根葉・しいたけ) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム クリーム煮 玉ねぎの和え物 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ジャーマンポテト 白菜のサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)ポテト さつま揚げの炒め物 チンゲン菜の和え物 のり佃煮 コンポート(みかん)	御飯 ハヤシライス いんげんのサラダ フルーチェ(りんご)	御飯 白身魚フライとホタテフライ ソース) 付)キャベツ イカと青梗菜の炒め物 白菜のポン酢和え ゆずみそ コンポート(マンゴー)	かき玉肉そば 具) 汁) キャベツの塩昆布和え フルーツ(バナナ)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)インゲン うまい菜の炒め物 マセドアンサラダ ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	御飯 肉豆腐 もやしの中華炒め いんげんの辛子マヨ和え ふりかけ(さけ) コンポート(黄桃)	御飯 鶏肉のきのこソース きのこソース) 冬瓜のコンソメ煮 萌黄和え ふりかけ(たらこ) コンポート(カクテル)
15時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】ドーナツ 【間食】緑茶	【間食】蒸しケーキ(プレーン) 【間食】紅茶	【間食】おやつレク 【間食】紅茶	【間食】抹茶プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)玉葱 大根の炒り煮 うぐいす豆 みそ汁(白菜・絹さや)	御飯 さばの味噌煮 付)人参 小松菜の煮浸し 白花豆 かきたま汁(卵・貝割れ)	御飯 タンドリーチキン 付)ブロッコリー ごぼうの炒め煮 あみえび みそ汁(豆腐・ねぎ)	御飯 赤魚の野菜蒸し 付)タルタルソース添え かぶのそぼろあんかけ かつおおかか コンポート(カクテル)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め 春雨サラダ 漬物(しそのみ) みそ汁(玉ねぎ・若布)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 切干大根の炒め煮 漬物(胡瓜漬け) みそ汁(小松菜・えのき)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ(マヨ添え) ちくわと里芋の煮物 漬物(桜大根) 豚汁
エネルギー	1645 kcal	エネルギー 1719 kcal	エネルギー 1733 kcal	エネルギー 1677 kcal	エネルギー 1750 kcal	エネルギー 1707 kcal	エネルギー 1682 kcal
水分	1123.1 g	水分 1209.9 g	水分 1172.3 g	水分 1196.5 g	水分 1178.2 g	水分 1485.6 g	水分 1091.2 g
蛋白質	66.8 g	蛋白質 69.5 g	蛋白質 63.2 g	蛋白質 67.8 g	蛋白質 64.1 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 62.7 g
脂質	38.8 g	脂質 53.5 g	脂質 46.5 g	脂質 52.3 g	脂質 47.8 g	脂質 50.7 g	脂質 58.1 g
炭水化物	263.0 g	炭水化物 251.7 g	炭水化物 272.4 g	炭水化物 237.4 g	炭水化物 271.0 g	炭水化物 256.6 g	炭水化物 234.4 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.0 g



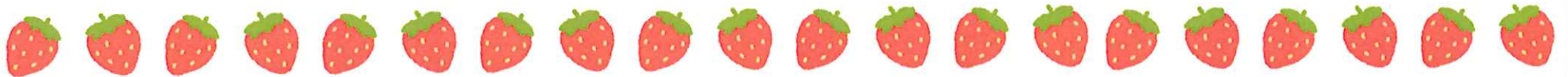


	令和07年03月17日(月)	令和07年03月18日(火)	令和07年03月19日(水)	令和07年03月20日(木)	令和07年03月21日(金)	令和07年03月22日(土)	令和07年03月23日(日)
朝	御飯 もろみみそ 豆腐のそぼろあん インゲンのサラダ みそ汁(じゃがいも・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ウインナーと野菜ソテー 人参サラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 和風炒り卵 ほうれん草のお浸し みそ汁(椎茸・玉ねぎ) 牛乳	マーブル食パン ママレードジャム ミートボール いんげんの和え物 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜お浸し みそ汁(わかめ・貝割れ) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ホット カリフラワーサラダ 牛乳	雑炊 松風焼き 付) 青菜の和え物 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付) グラッセ風人参 れんこんきんぴら 青菜の和え物 ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとじ 切干大根の炒め煮 うまい菜の和え物 たいみそ コンポート(みかん)	御飯 赤魚のおろしあんかけ おろしあん) じゃがいもの煮物 キャベツサラダ ふりかけ(かつお) フルーチェ(いちご)	御飯 チキンソテー 付) 玉葱 牛蒡の炒り煮 南瓜サラダ うめびしお コンポート(白桃)	醤油ラーメン スープ) ブロッコリーサラダ コンポート(カクテル)	中華丼 シュウマイ フルーツ(バナナ)	野菜ピラフ たいめいけんグラタン(SF) キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)
15時食	【間食】ドームケーキ(カスタード) 【間食】緑茶	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】紅茶	【間食】マドレーヌ 【間食】緑茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶	【間食】クリームパン 【間食】紅茶	【間食】吹雪饅頭 【間食】紅茶	【間食】小豆ムース 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん) 大根の土佐煮 漬物(しその実漬け) みそ汁(ほうれん草・長ねぎ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付) もやし なすとピーマンの炒め物 うぐいす豆 みそ汁(わかめ・豆腐)	御飯 牛肉のしぐれ煮 青梗菜のバターソテー 漬物(沢庵) みそ汁(大根・大根の葉)	御飯 鮭の菜種焼き 付) ピーマン がんもの煮物 漬物(桜大根) みそ汁(えのき・ねぎ)	御飯 さばの照り焼き 付) もやし さつまいもの含め煮 白菜のサラダ かつおおかか	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 付) 玉ねぎ インゲンの炒め物 昆布豆 中華スープ(卵・ねぎ)	天津飯 しろなの炒め物 棒棒鶏風 コンポート(マンゴー)
エネルギー	1704 kcal	エネルギー 1744 kcal	エネルギー 1686 kcal	エネルギー 1629 kcal	エネルギー 1673 kcal	エネルギー 1713 kcal	エネルギー 1661 kcal
水分	1272.9 g	水分 1242.3 g	水分 1268.6 g	水分 1046.5 g	水分 1369.2 g	水分 1227.3 g	水分 964.4 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質 63.6 g	蛋白質 66.1 g	蛋白質 63.4 g	蛋白質 64.3 g	蛋白質 67.1 g	蛋白質 59.8 g
脂質	39.1 g	脂質 57.8 g	脂質 43.6 g	脂質 51.4 g	脂質 44.1 g	脂質 50.0 g	脂質 45.0 g
炭水化物	279.2 g	炭水化物 251.9 g	炭水化物 264.9 g	炭水化物 232.7 g	炭水化物 260.7 g	炭水化物 257.0 g	炭水化物 256.4 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 7.5 g





	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)	令和07年03月29日(土)	令和07年03月30日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たまご) 炒り豆腐 チンゲン菜とちくわの和え物 みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポト キャベツのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(かつお) つみれの煮物 白菜の和え物 みそ汁(椎茸・玉葱) 牛乳	黒糖食パン いちごジャム ハムとカリフラワーソーテー 人参サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 玉葱の和え物 みそ汁(じゃが芋・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム オムレツ チンゲン菜のサラダ 牛乳	バターロール スプレッド(ピーナッツ) ミートボール マカロニサラダ 牛乳
10時食	紅茶	コーヒー	ぶどうジュース	紅茶	りんごジュース	コーヒー	ぶどうジュース
昼	御飯 鰯フライといかりンダ 付)キャベツ 冬瓜の海老あんかけ 小松菜のサラダ ふりかけ(しそ) コンポート(みかん)	御飯 肉野菜のポン酢蒸し かぶの洋風煮 きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(さけ) コンポート(白桃)	<b>イベント</b> 【羊食イベント食】 バターライス ハンバーググラタン うまい菜と大根のサラダ カリフラワーのポタージュ	御飯 ビーフカレー キャベツのサラダ フルーツ(いちご)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 付)いんげん れんこんきんぴら 畑菜のごま醤油和え ふりかけ(たまご) コンポート(りんご)	スパゲッティミートソース 白菜の辛子マヨ和え フルーチェ	御飯 鶏肉の味噌焼き 付)玉葱・人参 里芋の煮物 もやしの和え物 ふりかけ(たらこ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】肉まん 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ 【間食】玄米茶	【間食】きなこプリン 【間食】紅茶	【間食】カステラ 【間食】紅茶	【間食】抹茶ババロア 【間食】玄米茶
夕	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)スナップエンドウ 大根の炒り煮 白花豆 コンソメスープ(卵・葱)	御飯 鮭の和風ムニエル 付)いんげん れんこんそぼろ炒め 金時豆 豚汁	御飯 しらすの卵焼き 切干大根の炒め煮 あみえび ゼリー(ぶどう)	御飯 鯖の煮付け 付)小松菜 もやしのソーテー かつおおほか みそ汁(厚揚げ・貝割れ)	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 野菜あん) かぼちゃの煮物 漬物(しその実) みそ汁(白菜・人参)	御飯 牛肉のバター醤油炒め なすの含め煮 うぐいす豆 みそ汁(小松菜・あさり)	御飯 鯖の竜田揚げ 付)キャベツ(マヨ添え) 大根の煮物 漬物(胡瓜) みそ汁(豆腐・葱)
エネルギー	1720 kcal	1697 kcal	1917 kcal	1709 kcal	1694 kcal	1676 kcal	1732 kcal
水分	1178.9 g	1058.9 g	1422.6 g	1178.3 g	1285.7 g	1363.7 g	1060.2 g
蛋白質	66.7 g	68.2 g	66.3 g	66.0 g	66.3 g	64.7 g	64.6 g
脂質	43.4 g	48.5 g	48.2 g	55.8 g	37.0 g	49.4 g	56.6 g
食塩相当	7.3 g	7.2 g	8.0 g	6.9 g	6.8 g	6.6 g	6.7 g



3月

入所のお食事のご紹介



◆ひな祭り◆

鮭いくら丼

筑前煮・味噌汁

デザート



令和07年03月31日(月)	
朝	御飯 ふりかけ(さけ) 豆腐のそぼろあん キャベツのなめたけ和え みそ汁(わかめ・玉葱) 牛乳
10時食	紅茶
昼	きつねそば 揚げ) 汁) ポテトサラダ フルーツ(バナナ)
15時食	【間食】ドーナツ 【間食】玄米茶
夕	御飯 タンドリーチキン 付)玉葱 卵と野菜のソテー 白菜とツナの和え物 コンポート(マンゴー)

◆洋風ランチ◆

ハンバーググラタン  
バターライス・サラダ  
カリフラワーのポタージュ



エネルギー	1749	kca
水分	1477.9	g
蛋白質	64.5	g
脂質	52.0	g
食塩相当	7.8	g



◆おやつレク◆

フルーツいっぱい  
水ようかん

