

3月



期	令和08年03月01日(日)	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07日(土)	令和08年03月08日(日)
朝	バターロール ピーナッツ ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(さけ) 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・葱) 牛乳	食パン(6枚×1) いちごジャム ミートボール カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 ふりかけ(たまご) 竹輪の炒り煮 キャベツのなめたけ和え みそ汁(たまねぎ・しいたけ) 牛乳	レーズンロール ママレード 洋風卵炒め 大根サラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 小松菜のお浸し みそ汁(玉葱・大根葉) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ツナソテー 大豆サラダ 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 マカロニサラダ 牛乳
10時食	オレンジジュース	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 チキンソテー オニオンソース 付)じゃがいも 大豆のトマト煮込み コンポート(黄桃) コンソメスープ(小松菜)	御飯 豚肉と卵の炒め物 さつまいもの煮物 中華スープ(わかめ・白ネギ) コンポート(みかん)	★ひなまつり★ 鮭いくら丼 筑前煮 デザート みそ汁(とろろ昆布・ねぎ)	御飯 鰻の南蛮漬け ほうれん草のピーナツ和え みそ汁(白菜・ねぎ) コンポート(りんご)	御飯 さばの味噌漬け焼き 付)畑菜 焼ピーファン みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(マンゴー)	ねぎ塩豚丼 野菜の浅漬け みそ汁(卵) フルーツ(バナナ)	御飯 かつとじ いんげんのサラダ みそ汁(大根・大根葉) コンポート(黄桃)	御飯 回鍋肉 もやしのナムル 中華スープ(白菜・白ネギ) コンポート(白桃)
10時食	【間食】オレンジゼリー 【間食】玄米茶	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】わりきり 【間食】緑茶	【間食】マドレーヌ 【間食】玄米茶	【間食】今川焼(こしあん) 【間食】玄米茶	【間食】ドームケーキ 【間食】紅茶	【間食】バームクーヘン 【間食】緑茶	【間食】プリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 卵と海老のテリソース ピーファンの炒め物 鶏とブロッコリーの和え物 ふりかけ(たらこ)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)いんげん 冬瓜のあんかけ もやしのポン酢和え ふりかけ(しそ)	御飯 しらすの卵焼き ごぼうの炒り煮 きゅうりの塩昆布和え ふりかけ(かつお)	御飯 鶏肉の山椒焼き 付)うまい菜 大豆の煮物 玉葱サラダ ふりかけ(たらこ)	御飯 鶏肉の磯辺揚げ 付)キャベツ かぼちゃの煮物 カリフラワーの和え物 ゆずみそ	御飯 白身魚のピザ風焼き 付)じゃがいも ほうれん草のバターソテー もやしの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 赤魚の煮付け 付)畑菜 ブロッコリー炒め物 なすのおろし和え もろみみそ	御飯 白身魚の照り焼き 付)ねぎ 大根のそぼろ炒め しろ菜の生薑醤油和え ふりかけ(さけ)
エネルギー	1705 kcal	1707 kcal	1699 kcal	1693 kcal	1720 kcal	1717 kcal	1695 kcal	1690 kcal
水分	1268.2 g	1427.5 g	1131.0 g	1412.7 g	1175.0 g	1471.4 g	1247.1 g	1265.7 g
蛋白質	65.8 g	64.9 g	71.6 g	64.8 g	64.6 g	65.9 g	65.5 g	66.0 g
脂質	47.5 g	43.6 g	49.8 g	49.0 g	52.4 g	47.9 g	55.7 g	57.0 g
炭水化物	255.8 g	271.2 g	248.4 g	262.3 g	255.5 g	263.5 g	239.0 g	232.8 g
食塩相当	7.0 g	7.4 g	7.9 g	7.5 g	7.0 g	7.1 g	7.1 g	6.8 g





	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)	令和08年03月15日(日)
朝	御飯 ふりかけ(たらこ) ハムと野菜の炒め物 ブロッコリーの和え物 みそ汁(小松菜・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ママレードジャム オムレツ ほうれん草の和え物 牛乳	御飯 たいみそ 炒り豆腐 玉ねぎのサラダ みそ汁(大根・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) いちごジャム 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) ポトフ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	ボークカレー コールスローサラダ コンソメスープ(ほうれん草・) オレンジ	御飯1 和風ハンバーグ おろしソース) 付)カリフラワー・人参 さつまいもサラダ みそ汁(卵) コンポート(マンゴー)	野菜タンメン スープ) きゅうりの酢の物 フルーチェ	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 豚汁 コンポート(みかん)	御飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ(白菜・白ネギ) コンポート(黄桃)	御飯 魚の照り焼き 付)キャベツ ごぼうの炒り煮 みそ汁(豆腐・わかめ) コンポート(りんご)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)チンゲン菜 揚げ出し豆腐 清汁(人参・ねぎ) コンポート(白桃)
15時食	ぶどうゼリー 【間食】玄米茶	【間食】あんぱん 【間食】緑茶	【間食】ドーナッツ 【間食】玄米茶	【間食】吹雪まんじゅう 【間食】紅茶	【間食】ドームケーキ(カス) 【間食】緑茶	オレンジゼリー 【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 五目豆 うまい菜のおかか和え ふりかけ(しそ)	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 酢味噌和え ふりかけ(かつお)	御飯 たらこのパン粉焼き 付)グラッセ風人参甘煮 さといものそぼろ煮 しるなの和え物 ふりかけ(たまご)	御飯 五目卵焼き 春雨の炒め物 キャベツサラダ ゆずみそ	御飯 鯖のみりん焼き 付)玉葱・ピーマン かぶの煮物 しらすのおろし和え うめびしお	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 厚揚げの煮物 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ(しそ)	御飯 魚の漬け焼き 付)いんげん じゃがいものそぼろ炒め 小松菜のわさび和え ふりかけ(たらこ)
エネルギー	1705 kcal	エネルギー 1703 kcal	エネルギー 1713 kcal	エネルギー 1706 kcal	エネルギー 1682 kcal	エネルギー 1688 kcal	エネルギー 1690 kcal
水分	1655.0 g	水分 11810 g	水分 1547.2 g	水分 1312.5 g	水分 1468.0 g	水分 1449.5 g	水分 1264.8 g
蛋白質	65.5 g	蛋白質 65.0 g	蛋白質 65.3 g	蛋白質 64.2 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 65.6 g	蛋白質 64.4 g
脂質	41.8 g	脂質 48.7 g	脂質 47.5 g	脂質 51.3 g	脂質 47.5 g	脂質 54.0 g	脂質 50.0 g
炭水化物	273.7 g	炭水化物 253.9 g	炭水化物 263.3 g	炭水化物 250.7 g	炭水化物 255.4 g	炭水化物 244.1 g	炭水化物 248.0 g
食塩相当	7.3 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 8.9 g	食塩相当 7.8 g	食塩相当 7.4 g	食塩相当 7.2 g





	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)	令和08年03月22日(日)
朝	御飯 ふりかけ(しそ) 大豆の煮物 もやしの和風和え みそ汁(キャベツ・ねぎ) 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 ふりかけ(たらこ) 厚揚げの煮物 大根サラダ みそ汁(玉葱・大根の葉) 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 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) ジャーマンポト 白菜のサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	りんごジュース	ミルクティー	ぶどうジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 たらのチーズ焼き 付)ブロッコリー 茶揚げ茄子のトマト煮込み コンソメスープ(白菜・葱) コンポート(みかん)	かき玉肉うどん 具) 汁) うまい菜の胡麻和え フルーチェ	御飯 白身魚フライとカニクリーム ソース) 付)キャベツ イカと青梗菜の炒め物 コンポート(黄桃) みそ汁(豆腐・若布)	～あいがいけストロガノフ～ 御飯 チキンストロガノフ 大根サラダ コーヒーゼリー 野菜たっぷりスープ	御飯 魚のバター醤油焼き 付)インゲン 春雨サラダ みそ汁(玉ねぎ・若布) コンポート(りんご)	御飯 肉豆腐 もやしの中華炒め みそ汁(小松菜・大根) コンポート(白桃)	御飯 揚げ鶏のきのこソース きのこソース) 冬瓜のコンソメ煮 豚汁 コンポート(マンゴー)
10時食	【間食】クリームパン 【間食】玄米茶	【間食】もみじ饅頭 【間食】ほうじ茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】緑茶	【間食】きみしぐれ 【間食】玄米茶	【間食】どら焼き(こしあん) 【間食】ほうじ茶	お楽しみ 【間食】紅茶 おしゃく	【間食】和風小豆ムース 【間食】玄米茶
夕	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)玉葱 大根の煮物 青菜の胡麻和え ふりかけ(かつお)	御飯 赤魚の野菜あんかけ じゃが芋のそぼろ炒め きゅうりの中華和え ふりかけ(たまご)	御飯 鶏肉の照り焼き 付)もやし れんこんの炒め煮 白菜のゆかり和え もろみみそ	御飯 さばの味噌煮 付)ごぼう 小松菜の煮浸し かぶの浅漬け ふりかけ(さけ)	御飯 豚肉と野菜のオイスター炒め さつま芋の煮物 マカロニサラダ ふりかけ(かつお)	御飯 かに玉風卵焼き あん) 切干大根の炒め煮 いんげんの辛子マヨ和え たいみそ	御飯 鯖の胡麻焼き 付)キャベツ ちくわと里芋の煮物 胡麻和え ふりかけ(しそ)
エネルギー	1720 kcal	エネルギー 1695 kcal	エネルギー 1697 kcal	エネルギー 1697 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1700 kcal	エネルギー 1715 kcal
水分	1513.9 g	水分 1360.3 g	水分 1494.9 g	水分 1412.5 g	水分 1318.2 g	水分 1572.2 g	水分 1233.7 g
蛋白質	65.0 g	蛋白質 65.9 g	蛋白質 65.4 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 65.5 g	蛋白質 65.3 g	蛋白質 65.1 g
脂質	48.9 g	脂質 43.4 g	脂質 43.9 g	脂質 49.5 g	脂質 38.0 g	脂質 49.1 g	脂質 60.0 g
炭水化物	2810 g	炭水化物 2650.9 g	炭水化物 266.7 g	炭水化物 280.4 g	炭水化物 278.7 g	炭水化物 258.3 g	炭水化物 236.5 g
食塩相当	7.2 g	食塩相当 7.9 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.0 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 7.1 g





	令和08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)	令和08年03月29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・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) ブルーベリージャム ポークビーンズ うまい菜の和え物 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 キャベツとツナのサラダ 牛乳	御飯 のり佃煮 〇納豆 大根サラダ みそ汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	食パン(6枚×1) スプレッド(いちご) ポトフ 小松菜お浸し 牛乳	バターロール スプレッド(チョコ) 豆腐野菜ハンバーグ マカロニサラダ 牛乳
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	ミルクティー	りんごジュース	レモンティー	ミルクティー	オレンジジュース
昼	御飯 ミートローフ ソース) 付)グラッセ風人参 青菜の和え物 コンソメスープ(しいたけ・葱) コンポート(りんご)	御飯 あさりのたまごとし れんこんのきんぴら みそ汁(わかめ・いんげん) 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) 青菜のバターソテー みそ汁(キャベツ・大根の葉) コンポート(マンゴー)	御飯 かつ煮 もやしのソテー みそ汁(豆腐・ねぎ) コンポート(白桃)	かきあげそば ほうれん草のおろし和え フルーチェ(いちご)	御飯 オムライス ブロッコリーサラダ オレンジ コンソメスープ(ほうれん草・)	御飯 豚肉の生姜炒め キャベツの和え物 みそ汁(じゃがいも・ねぎ) コンポート(黄桃)
15時食	【間食】どらやき(ずんだ) 【間食】緑茶	【間食】ピーチゼリー 【間食】紅茶	【間食】人形焼き 【間食】緑茶	【間食】トームケーキ(カスタード) 【間食】玄米茶	【間食】バームクーヘン 【間食】紅茶	【間食】もみじ饅頭 【間食】紅茶	【間食】和風きなこプリン 【間食】玄米茶
夕	御飯 白身魚の野菜あんかけ 野菜あん) 豚バラと大根の炒め煮 白菜の浅漬け ふりかけ(たまご)	御飯 鶏肉のオニオンソース 付)ブロッコリー なすとベーコンの炒め物 人参サラダ たいみそ	御飯 肉じゃが カリフラワー炒め きゅうりとワカメの酢の物 ふりかけ(かつお)	御飯 白身魚のタルタルソース焼き 付)グラッセ風人参 がんもの煮物 いんげんの和え物 ゆずみそ	御飯 さばの照り焼き 付)玉ねぎ 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のサラダ もろみみそ	御飯 タンドリーチキン 付)もやし さつまいもの炒め煮 大豆サラダ ふりかけ(さけ)	御飯 たらの山椒焼き 付)畑菜 竹輪の煮物 カリフラワーサラダ ふりかけ(しそ)
エネルギー	1589 kcal	エネルギー 1714 kcal	エネルギー 1677 kcal	エネルギー 1691 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1698 kcal	エネルギー 1684 kcal
水分	1528.4 g	水分 1516.7 g	水分 1470.9 g	水分 1195.8 g	水分 1652.7 g	水分 1351.0 g	水分 1190.9 g
蛋白質	65.8 g	蛋白質 66.7 g	蛋白質 65.9 g	蛋白質 64.9 g	蛋白質 64.4 g	蛋白質 63.8 g	蛋白質 65.2 g
脂質	42.0 g	脂質 52.5 g	脂質 42.9 g	脂質 40.3 g	脂質 46.5 g	脂質 51.8 g	脂質 52.2 g
炭水化物	269.7 g	炭水化物 251.5 g	炭水化物 263.1 g	炭水化物 249.0 g	炭水化物 263.0 g	炭水化物 251.0 g	炭水化物 244.0 g
食塩相当	7.3 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 7.3 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 7.2 g	食塩相当 7.0 g



	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)	
朝	御飯 ふりかけ(たまご) つみれの煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁(玉葱・大根菜) 牛乳	食パン(6枚×1) マーマレード ジャーマンポテト キャベツのサラダ 牛乳	
10時食	レモンティー	ぶどうジュース	
昼	御飯 鶏フライとイカリング 付)キャベツ 茄子と豚肉の味噌炒め コンポート(みかん) みそ汁(卵)	御飯 肉野菜のポン酢炒め かぶの洋風煮 コンポート(白桃) みそ汁(さつまいも)	
15時食	【間食】練り切り 【間食】緑茶	【間食】人形焼き 【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 小松菜の煮浸し 春雨サラダ ゆずみそ	御飯 シイラのバター醤油焼き 付)いんげん れんこんのそぼろ炒め きゅうりとわかめの和え物 ふりかけ(しそ)	
エネルギー	1709 kcal	エネルギー	1694 kcal
水分	1402.9 g	水分	1209.0 g
蛋白質	65.6 g	蛋白質	65.0 g
脂質	42.7 g	脂質	49.0 g
炭水化物	269.3 g	炭水化物	254.9 g
食塩相当	7.3 g	食塩相当	7.2 g

3月3日 ひな祭り

- 鮭いくら丼
- 筑前煮
- 味噌汁
- デザート



3月19日 洋食ランチ

- あいがけチキンストロガノフ
- 大根のサラダ
- 野菜たっぷりスープ
- コーヒーゼリー



おやつレク

雄雛&雌雛まんじゅう

