

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 3月 12日 ~ 令和 5年 3月 18日

	3/12(日)	3/13(月)	3/14(火)	3/15(水)	3/16(木)	3/17(金)	3/18(土)
朝	食パン はちみつマーガリン ミネストローネ カリフラワーの ドレッシング和え フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 鶏団子の煮物 ほうれん草の しらす和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう bだし巻き卵 チンゲン菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわのきんぴら風 アスパラの和え物 ふりかけ ショア	御飯 みそ汁 つくね煮 小松菜のおろし和え 漬物 牛乳	御飯 みそ汁 温泉卵 キャベツのごま和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも きゅうりの梅肉和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 13.2 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 13.9 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 2.5 g
昼	御飯 鮭のホイル焼き ピーマンとちくわの 炒め物 白菜と水菜の和え物 かき玉汁	オムライス じゃがいものポトフ れんこんの マヨネーズ和え コーンスープ	焼肉ピピンバ風丼 南瓜の煮つけ 中華スープ 手作りおツヅゼリー	鶏南蛮そば 御飯 高野豆腐の卵とし ブロッコリーと コーンの和え物	雑穀ごはん さばの 加-風味竜田揚げ ごぼうのごま炒め 海藻サラダ みそ汁	照り焼きバーガー フライドポテト カリフラワーの ツナ和え パソフキホタージュ	御飯 豚肉と野菜の 生姜焼き ホリタスパグッティ 長芋たんざく けんちん汁
	エネルギー 425 kcal たんぱく質 28.3 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 8.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.9 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.5 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 6.1 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 4.5 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.7 g
夕	御飯 豚のねぎ味噌焼き さつまいもの炒め物 胡瓜とわかめの 酢の物 すまし汁	御飯 豆腐チャンプルー 里芋の煮物 ささみときゅうりの バンバンジー風 すまし汁	御飯 チキンのクリーム煮 じゃがいもの きんぴら 切干大根の ポン酢和え すまし汁	御飯 肉豆腐 エリンギのソテー 白菜の和え物 フルーツヨーグルト	御飯 チンジャオロース さつまいもの土佐煮 なすのさっぱり和え きくらげのスープ	御飯 It 団子のフリリスがけ しらたきの 明太子炒め オクラとひじきの 和え物 すまし汁	御飯 いわしのみそ煮 大学いも 春雨サラダ すまし汁
	エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.4 g 食繊維総量 9.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 614 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.9 g
おやつ	バウムクーヘン	セレクトおやつ	たい焼き	サラダ カステラ せんべい	いちごクレープ	ココアワッフル	カエデの実
	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 46 94 kcal たんぱく質 0.6 2.1 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 3月 19日 ~ 令和 5年 3月 25日

	3/19(日)	3/20(月)	3/21(火)	3/22(水)	3/23(木)	3/24(金)	3/25(土)
朝	ロールパン デニッシュロール マーガリン コンソメスープ チーズオムレツ 水菜のゴマドレ和え 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き きゅうりとわかめの酢の物 ぶりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 小松菜のピーナッツ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウィンナーソテー 白菜とささみの和え物 ぶりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 アスパラのソテー たまご豆腐 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 春菊のごま和え ぶりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーのマリネ ぶりかけ カフェオレ
	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.8 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 27.8 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 430 kcal たんぱく質 14.1 g 食繊維総量 1.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 2.2 g
昼	御飯 鶏の甘辛煮 大根の煮物 ブロッコリーのくるみ和え みそ汁	カレーライス 伊勢とんかつの炒め物 ごぼうサラダ 福神漬け	≪春分の日の献立≫ 山菜おこわ 菜花のかき揚げと きすの天ぷら 五目きんちゃくの煮物 春野菜のコールスロー すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 ブロッコリーのカラフルサラダ みそ汁	御飯 和風おろしハンバーグ 南瓜の煮物 ビーンズサラダ クラムチャウダー	味噌ラーメン 御飯 エビしゅうまい 白菜のサラダ風和え物	御飯 麻婆なす ビーフンのえび炒め きゅうりのナムル わかめスープ
	エネルギー 522 kcal たんぱく質 23.5 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 13.3 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 タラのホトチズ焼き 卵の花 キャベツの塩昆布和え 漬物	御飯 焼き餃子 揚げナス薬味ソース カリフラワーのしそ和え フルーツ	御飯 ホキのムニエル チキンナゲット トマトのサラダ和え オニオンスープ	御飯 豚ニラ炒め 長芋の煮物 大根のごま酢和え すまし汁	御飯 カラスカレイの煮付け 豆腐の田楽 スパゲティサラダ さつま汁	御飯 肉団子のクリームシチュー キャベツの桜えびソテー 南瓜サラダ フルーツ	御飯 牛肉と厚揚げの焼肉炒め 金平ごぼう チンゲン菜とえのきの和え物 漬物
	エネルギー 448 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 473 kcal たんぱく質 14.0 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 550 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 11.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 6.8 g 食塩相当量 2.8 g
おやつ	田舎饅頭	チーズババロアシュークリーム	おはぎ(きなこ)	黒糖蒸しケーキ	まがりせんべい メープルマフィン	セレクトおやつ	ガトーショコラ
	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 78 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 48 74 kcal たんぱく質 0.6 1.4 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.1 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和 5年 3月 26日 ~ 令和 5年 4月 1日

	3/26(日)	3/27(月)	3/28(火)	3/29(水)	3/30(木)	3/31(金)	4/1(土)
朝	食パン マーマレード コーナリームス [®] エビ団子のゲッチャップ [®] 煮 バナナ 牛乳	御飯 赤みそ汁 だし巻き卵 菜の花の和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b五目煮豆 卵とし 角天の煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 肉団子と野菜の 卵とし 長芋ときゅうりの 梅肉和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 がんもの煮物 たたききゅうりと ツナの中華和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 干草焼き カリフラワーのオーロ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの マヨネーズ和え 梅干し カフェオレ
	エネルギー 624 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 31.3 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.4 g
昼	御飯 豚肉の五目炒め ちくわの磯辺揚げ ほうれん草の おろし和え みそ汁	《誕生会》 御飯 刺身盛りあわせ かぶのかにあんかけ いんげんの味噌和え ミニそば	御飯 アジの南蛮漬け 大根のそぼろ煮 ポテトサラダ みそ汁（なめこ・ねぎ）	御飯 鶏肉の 香草パン粉焼き ピーマンのパスタ炒め いんげんとさつま芋の ゴマドレ和え みそ汁	ねぎとろ丼 なすの煮付け 白菜のさっぱり 錦糸和え みそ汁	《健康以外のメニュー》 山菜ときのこの 和風スパゲティ パスタとアスパラのトマトソース クリームリゾット 御飯 キャベツのポン酢和え オニオンスープ	御飯 メンチカツとコロッケ 卵の花 カリフラワーのサラダ みそ汁
	エネルギー 579 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 6.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 32.6 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 27.9 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 16.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 583 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.9 g
夕	御飯 カジキの ガーリックソテー さつま芋と りんごのかさね煮 オクラとめかぶの 和え物 すまし汁	御飯 しゃぶしゃぶ風 もやしと卵のソテー ブロッコリーの おかか和え フルーツ	御飯 豆腐の肉野菜味噌がけ 手作り卵焼き ほうれん草のごま和え すまし汁（にゅうめん）	御飯 たらの外外ソース焼き 厚揚げの煮物 春雨のイニシ風 和え物 すまし汁	御飯 ミートローフ マカロニのクリーム煮 ほうれん草の ピーナッツ和え コンソメスープ	御飯 牛すき 小松菜のソテー トマトのドレッシング和え すまし汁	御飯 ホイコーロー 里芋の煮物 もやしとツナの レモン醤油和え すまし汁
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.6 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 28.6 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.0 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.4 g
おやつ	クリームコンフェ	もみじまんじゅう	デミケーキ	ロールケーキ (いちご)	セレクトおやつ	ぼたぼた 焼き マロンクリーム ワッフル	黒糖まんじゅう
	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 139 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.7 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 52.67 kcal たんぱく質 0.5 2.0 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.2 0.1 g	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g