

# 予定献立一覧表



令和 6年 3月 1日 ~ 令和 6年 3月 7日

【常食】

	3月 1日(金)	3月 2日(土)	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)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン じゃが芋とツナのコンソメソテー 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 菜の花の炒め物 ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁(小松菜・まいたけ) 牛乳	御飯 ひじきと竹輪の煮物 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁(水菜・ひらたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぶの洋風煮 インゲンの和風ドレッシング 味噌汁(里芋・小松菜) 牛乳 	御飯 生揚げの炒め物 オクラのお浸し 味噌汁(いんげん・かぶ) 牛乳	御飯 目玉焼 ピーナッツ和え(カリフラワー) 味噌汁(ごぼう・キヌサヤ) 牛乳	御飯 南瓜のそぼろあんかけ ホウレン草の辛子和え 味噌汁(オクラ) ジョア・ストロベリー
昼	御飯 白身魚フライ がんと野菜の煮物 春菊の胡麻だれ すまし汁(はんぺん・水菜) フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉と根野菜の煮物 青梗菜とツナの炒め物 マカロニサラダ すまし汁(豆腐・大根) フルーツ・リンゴ缶	御飯 煮魚(メバル) さつま芋のきんぴら チンゲン菜と蒸し鶏のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・大根) フルーツ・黄桃缶	【ひなまつりメニュー❀】 かにちらし寿司 鶏となすの揚おろし煮 菜の花の胡麻和え つみれ汁  常食・一口→練りきり あらきざみ~ペースト→ 桜もち風ゼリー 	御飯 鶏肉のバジルソース 南瓜の含め煮 ゆかり和え(キャベツ) すまし汁(はんぺん・葉大根) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 大根とつみれの煮物 枝豆とワケメの和え物 味噌汁(庄内麩・白菜) ヨーグルト・フルーツソース	御飯 豚肉のガーリックソテー じゃが芋のコンソメ煮 インゲンのフレンチサラダ ポタージュ フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 鶏肉の生姜焼 高野豆腐の含め煮 胡瓜のサラダ 味噌汁(玉ねぎ・トコロ昆布)	御飯 魚(シルバー)の七味焼き ゼンマイとサツマ揚げの炒り煮 ホウレン草のなめ茸和え すまし汁(花麩・白ねぎ)	御飯 豆腐の五目あんかけ 白菜と油揚げの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁(庄内麩・菜の花)	御飯 豚肉の胡麻だれ炒め 車麩とフキの煮物 人参サラダ すまし汁(そうめん・青ネギ)	御飯 タラのクリームソース じゃが芋のガーリックソテー ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め サツマ芋サラダ 中華スープ	御飯 カニカマの卵とじ キャベツとベーコンのソテー かぶの和風和え 味噌汁(畑菜・油揚げ)
1 日 合 計	kcal 1502.5 水分 699.4 蛋白質 56.5 脂質 55.2 食塩相当 8.2	kcal 1349.2 水分 668.9 蛋白質 54.5 脂質 36.0 食塩相当 5.7	kcal 1304.1 水分 763.5 蛋白質 55.0 脂質 24.9 食塩相当 6.9	kcal 1527.0 水分 696.1 蛋白質 55.9 脂質 52.2 食塩相当 9.3	kcal 1508.2 水分 744.9 蛋白質 56.6 脂質 48.0 食塩相当 7.1	kcal 1484.7 水分 834.2 蛋白質 54.9 脂質 43.3 食塩相当 6.7	kcal 1377.7 水分 764.9 蛋白質 50.5 脂質 31.1 食塩相当 7.4
備考							

# 予定献立一覧表



令和 6年 3月 8日 ~ 令和 6年 3月 14日

【常食】

	3月 8日(金)	3月 9日(土)	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)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウインナーの野菜炒め モヤシのサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 ふきとハンパンの煮物 なめ茸和え 味噌汁(畑菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 味噌汁(白玉麩・玉ねぎ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン プレーンオムレツ ブロッコリーのオニオントレッシング コンソメスープ 牛乳 	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の青じそ和え 味噌汁(花麩・オクラ) 牛乳	御飯 竹輪の野菜炒め インゲンと人参のゴマ和え 味噌汁(かぶ・青ねぎ) 牛乳	御飯 カリフラワーとハムの炒め物 サツマ芋サラダ 味噌汁(まいたけ・玉ねぎ) 牛乳
昼	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め カリフラワーのフレンチサラダ 味噌汁(わかめ・白菜) フルーツ・リンゴ缶	御飯 魚(メルルーサ)のおぼろ昆布蒸 かぶと人参の煮物 春菊の香味ドレッシング すまし汁(そうめん・青ネギ) フルーツ・マンゴー缶	御飯 肉じゃが(豚肉) インゲンとツナの炒め物 白菜の和風サラダ 味噌汁(揚げナス・キヌサヤ) フルーツ・黄桃缶	御飯 マスの和風ステーキ さつま芋の甘煮 キュウリとカブのサラダ 味噌汁(菜の花・油揚げ) フルーツ・ハイン缶	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁(しめじ・キヌサヤ) フルーツ・フルーツカクテル缶	【カレーの日】 ポークカレーライス 茄子のジンジャーソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ・洋梨缶 	御飯 千草焼卵 付合せあん キャベツとツナのソテー ブロッコリーのホン酢風味 味噌汁(庄内麩・キヌサヤ) フルーツ・ミカン缶
夕	御飯 魚の韓国風照焼(サバ) 付合せ(ヒーマン) 菜の花の煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	御飯 鶏肉の中華炒め 煮奴 オクラのポン酢和え 味噌汁(スナップエンドウ・さつま芋)	御飯 魚(シルバー)のチーズムニエル 付合せ(人参) レンコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ コンソメスープ	御飯 蒸し餃子の中華ダレ チンゲン菜の豆乳煮 ごぼうサラダ 中華スープ	御飯 マハラの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁(かぼちゃ・白ねぎ)	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ホウレン草のおかか和え 味噌汁(ごぼう・油揚げ)	御飯 魚(メルルーサ)の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁(わかめ・白ねぎ)
1日合計	kcal 1410.9 水分 734.7 蛋白質 52.3 脂質 50.9 食塩相当 7.1	kcal 1293.0 水分 758.1 蛋白質 54.9 脂質 29.4 食塩相当 7.9	kcal 1459.0 水分 754.1 蛋白質 57.4 脂質 44.6 食塩相当 6.0	kcal 1440.8 水分 677.6 蛋白質 53.0 脂質 43.6 食塩相当 7.4	kcal 1359.9 水分 753.5 蛋白質 51.9 脂質 34.5 食塩相当 8.2	kcal 1545.6 水分 788.2 蛋白質 53.5 脂質 49.2 食塩相当 8.7	kcal 1385.7 水分 758.1 蛋白質 59.4 脂質 33.6 食塩相当 7.1
備考							



# 予定献立一覧表



弦巻の家

令和 6年 3月15日 ~ 令和 6年 3月21日

【常食】

	3月15日(金)	3月16日(土)	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)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 魚肉ソーセージの野菜炒め 茄子のドレッシングかけ コンソメスープ 牛乳  	御飯 ガンモとカブの煮物 春菊のお浸し 味噌汁(青ネギ・かぼちゃ) 牛乳	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング 味噌汁(里芋・青ネギ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ 牛乳  	御飯 茄子のそぼろあんかけ オクラのシラス和え 味噌汁(えのき茸・葉大根) 牛乳	御飯 車麩と野菜の煮物 インゲンのお浸し 味噌汁(さつま芋・白菜) 牛乳	御飯 ミートオムレツ 青梗菜とカニカマのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) ジョア・ストロベリー
昼	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め インゲンのしらす和え 中華スープ フルーツ・マンゴー缶	御飯 サバの甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁(なめこ・葉大根) フルーツ・フルーツカクテル缶	御飯 鶏肉のガーリックソテー カリフラワーのトマト煮 シエルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・黄桃缶	御飯 エビカツフライ 大根とあさりの炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(ほうれん草・人参) フルーツ・ハイン缶	御飯 鶏肉のハーブグリル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ・ミカン缶	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁(蒲鉾・水菜) フルーツ・黄桃缶	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 南瓜とベーコンのソテー オクラのドレッシング和え 味噌汁(白玉麩・わかめ) フルーツ・マンゴー缶
夕	御飯 魚すり身の松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ネギ塩チキン ふきとハンパンの煮物 茹キャベツのサラダ すまし汁(豆腐・オクラ)	御飯 たら柠檬醤油焼き 大豆と人参の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁(花麩・油揚げ)	御飯 豚肉の粒マスタードソース 付合せ(青梗菜) インゲンとツナの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ	御飯 マハルの生姜煮 れんこんきんぴら きゅうりのポン酢風味 味噌汁(わかめ・豆腐)	御飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁(里芋・小松菜)	御飯 鯖のミン焼 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 かぶの酢味噌和え すまし汁(生麩)
1日合計	kcal 1363.8 水分 799.0 蛋白質 50.6 脂質 48.2 食塩相当 7.9	kcal 1321.6 水分 711.6 蛋白質 53.9 脂質 36.7 食塩相当 6.7	kcal 1423.5 水分 766.8 蛋白質 58.7 脂質 41.7 食塩相当 6.5	kcal 1451.2 水分 725.0 蛋白質 54.7 脂質 50.0 食塩相当 7.1	kcal 1397.7 水分 742.7 蛋白質 54.3 脂質 40.3 食塩相当 7.0	kcal 1380.4 水分 788.1 蛋白質 51.1 脂質 38.1 食塩相当 7.9	kcal 1314.7 水分 612.0 蛋白質 50.5 脂質 25.9 食塩相当 6.8
備考							

# 予定献立一覧表



令和 6年 3月22日 ~ 令和 6年 3月28日

【常食】

	3月22日(金)	3月23日(土)	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)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りスクランブル 春菊のサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 厚焼卵 オクラお浸し 味噌汁(わかめ・かぼちゃ) 牛乳	御飯 茄子のソテー じゃが芋のサラダ 味噌汁(かぶ・小松菜) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲンとハムの炒め物 ブロッコリー・コーンサラダ コンソメスープ 牛乳 	御飯 かぶのあんかけ 青梗菜のサラダ 味噌汁(里芋・油揚げ) 牛乳	御飯 ホウレン草の卵炒め 大根とツナのサラダ 味噌汁(もやし・青ねぎ) 牛乳	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え 味噌汁(なす・白ねぎ) 牛乳
昼	【パスタの日】 トマトのクリームスパゲティ かぶのコンソメ煮 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ・リンゴ缶 	御飯 家常豆腐 イカ団子と根菜の中華煮込 春雨の和え物 中華スープ フルーツ・リンゴ缶	御飯 あじの磯部揚げ モヤシとピーマンの塩炒め 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ・リンゴ缶	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレンソウの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(庄内麩・葉大根) フルーツ・黄桃缶	御飯 鶏肉のパン粉焼 筍と車麩の煮物 オニオンサラダ 味噌汁(かぼちゃ・白ねぎ) フルーツ・ミカン缶	御飯 魚のトマトソース(タ) レンコンのベーコン炒め シェルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ・フルーツカクテル缶	【はとバスツアー・大阪】 お好み焼き・たこ焼き 串カツ風 チンゲン菜の炊たん 焼なす 肉吸い フルーツ・白桃缶 
夕	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 カリフラワー梅肉和え 味噌汁(はんぺん・水菜)	御飯 魚(ハサ)の若菜蒸 鶏とサツマ芋の甘辛煮 キャベツのポン酢和え 味噌汁(なめこ・青ネギ)	御飯 鶏肉の中華風照焼 付け合せ(アスパラガス) 里芋の含め煮 ツナ和え すまし汁(生麩)	御飯 えび玉 鶏とカリフラワーの中華炒め キャベツのナムル 中華スープ	御飯 魚(メルルーサ)の味噌マヨネーズ焼 付け合せ(インゲン) 五目きんぴら ピーナッツ和え(白菜) すまし汁(そうめん・畑菜)	御飯 キャベツと挽肉の重ね蒸 付 銀あん 野菜のクリーム煮 オクラとコーンのサラダ 味噌汁(花麩・わかめ)	御飯 生揚げの玉子とじ じゃが芋の甘辛煮 菜の花のポン酢和え 味噌汁(葉大根・油揚げ)
1日合計	kcal 1545.2 水分 829.2 蛋白質 53.3 脂質 69.0 食塩相当 8.8	kcal 1420.8 水分 711.6 蛋白質 58.2 脂質 38.9 食塩相当 7.8	kcal 1555.3 水分 704.5 蛋白質 56.6 脂質 56.2 食塩相当 6.0	kcal 1404.2 水分 784.4 蛋白質 57.0 脂質 50.3 食塩相当 7.4	kcal 1396.5 水分 736.8 蛋白質 54.3 脂質 36.8 食塩相当 6.9	kcal 1423.8 水分 831.1 蛋白質 59.5 脂質 39.2 食塩相当 6.9	kcal 1446.2 水分 840.7 蛋白質 54.6 脂質 48.0 食塩相当 8.1
備考							

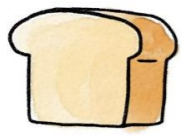


# 予定献立一覧表



令和 6年 3月29日 ~ 令和 6年 3月31日

【 常食 】

	3月29日(金)	3月30日(土)	3月31日(日)
朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナとかぶの炒り煮 インゲンのクルミ和え コンソメスープ 牛乳 	御飯 野菜炒め オクラのなめ茸和え 味噌汁(人参・ほうれん草) 牛乳	御飯 車麩の卵とじ ブロccoliのおかかサラダ 味噌汁(里芋・キャベツ) 牛乳
昼	御飯 豚肉と野菜の塩麩炒め 春雨の旨煮 ほうれん草のゆかり和え 味噌汁(お麩・わかめ) フルーツ・黄桃缶	御飯 チキンカツ じゃが芋のコンソメソーテー キュウリのドレッシングかけ すまし汁(生麩) フルーツ・マンゴー缶	御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜のそぼろあんかけ ナムル 中華スープ フルーツ・フルーツカクテル缶
夕	御飯 豆腐ハンバーグ 里芋のそぼろ味噌炒め ブロccoli・カリフラワーのサラダ すまし汁(そうめん・春菊)	御飯 魚(シルバー)のバター醤油焼 付合せ(茄子) 南瓜の煮物 モヤシのお浸し 味噌汁(小松菜・ひらたけ)	御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とそら豆のサラダ 味噌汁(なめこ・玉ねぎ)
1日合計	kcal 1357.77 水分 729.82 g 蛋白質 50.33 g 脂質 39.07 g 食塩相当 7.57 g	kcal 1386.25 水分 745.12 g 蛋白質 50.02 g 脂質 37.64 g 食塩相当 6.82 g	kcal 1452.6 水分 770.84 g 蛋白質 59.61 g 脂質 38.66 g 食塩相当 7.06 g



備考			
----	--	--	--