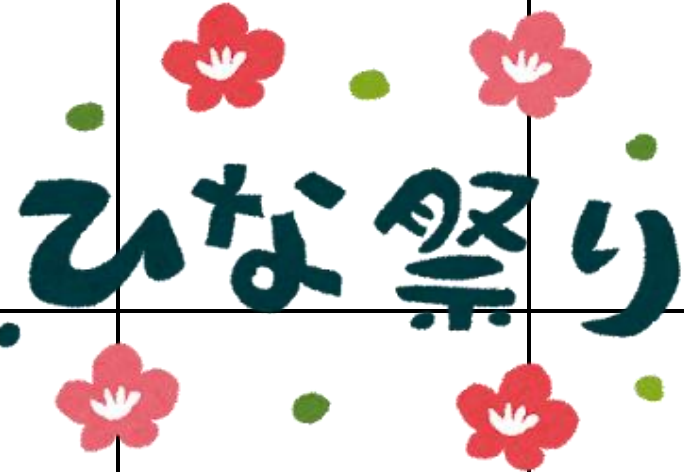


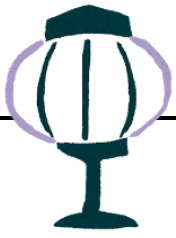

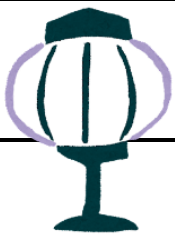




◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

						金曜日 3月1日	土曜日 3月2日	
朝食							ごはん 御飯 みそしる さといも ねぎ 味噌汁(里芋・葱) にくだんご やさい にも 肉団子と野菜の煮物 はくさい わふう あ 白菜の和風和え たいみそ	ごはん 御飯 みそしる さい 味噌汁(チンゲン菜) そぼろ芋 きゅうり あ 胡瓜のゆかり和え ふりかけ(たらこ)
昼食						せきはん 赤飯 みそしる 味噌汁(しろな) さば つ や 鯖の漬け焼き かぶのくず煮 おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ とりく ふうみ や 鶏肉のカレー風味焼き カリフラワーサラダ りんご缶	
間食							クレープ(バニラ)	どら焼き(あん)
夕食							ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぎゅうにく あまからいた 牛肉の甘辛炒め ちゅうか 中華サラダ	ごはん 御飯 す じる とうふ かいわ 清まし汁(豆腐・貝割れ) て や ブリの照り焼き れんこんのみそいた れんこんの味噌炒め

栄養価	エネルギー	1542 kcal	エネルギー	1533 kcal
	たんぱく質	61.8 g	たんぱく質	58.9 g
	脂質	48.6 g	脂質	45.0 g
	食塩	7.8 g	食塩	7.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 3月3日	月曜日 3月4日	火曜日 3月5日	水曜日 3月6日	木曜日 3月7日	金曜日 3月8日	土曜日 3月9日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(かぼちゃ だいこんは) 味噌汁(南瓜・大根葉) エビ団子と野菜の煮物 オクラのお浸し ふりかけ(かつお)	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも かいわ) 味噌汁(さつまいも揚げて・貝割れ) や 焼きちくわの甘辛煮 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(しらたまふ かいわ) 味噌汁(白玉麩・貝割れ) あつあつ 厚揚げの卵とじ あおな 青菜のなめ茸和え つけもの 漬物(青しその実)	こくとう しょく 黒糖食パン コンソメスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(はたな) 味噌汁(畑菜) にくづ 肉詰め稲荷の含め煮 はなやさい 花野菜のゴママヨ和え ツクダニ のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(はたな) 味噌汁(畑菜) たまご 卵ときのこの炒め物 きゅうり 胡瓜のしそ風味和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(しらたまふ かいわ) 味噌汁(白玉麩・貝割れ) ゆば 湯葉ひろうすの煮物 しろな しろなの生姜和 つけもの 漬物(しば漬)
昼食	《ひなまつり》 ちらし寿司 す 清まし汁(てまり麩・三つ葉) きょう 京がんもの煮物 みかん缶	ごはん 御飯 みそ汁(はたな) 味噌汁(畑菜) ブタニク ショウガヤ 豚肉の生姜焼き きりぼしだいこん いた に 切干大根の炒め煮 ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 みそ汁(かぼちゃ ねぎ) 味噌汁(南瓜・葱) あじ かばや 鱈の蒲焼き ごもく まめ 五目豆 マンゴー缶	さんさいごはん 山菜御飯 みそ汁(たま) 味噌汁(玉ねぎ・えのき) チキンカツ けんちん煮 ミックスフルーツ (選択)リンゴ缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 す 清まし汁(ハンペン・豆苗) さば みそに 鯖の味噌煮 なす きゅうり 茄子と牛肉のごま炒め りんご缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(ハンペン・貝割れ) あじ なんばんづ 鱈の南蛮漬け チンゲン菜の煮浸し マンゴー缶	ごはん 御飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ ようなしかん 洋梨缶
間食	さくらもち風ムース	ふぶき まんじゅう 吹雪饅頭	ドームケーキ(チョコ)	わふうこくとう 和風黒糖ムース	クレープ(いちご)	こくとう まんじゅう 黒糖饅頭	どら焼き(カスタード)
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(さつまいも かいわ) 味噌汁(さつまいも揚げて・豆苗) とりにく 鶏肉のねぎソース シラア 白和え	ごはん 御飯 はるさめ 春雨スープ ちゅうかふう たまごや 中華風卵焼き オクラの中華和え	ごはん 御飯 す 清まし汁(豆腐・豆苗) とりにく 鶏肉のチャンチャン焼き きんぴら 金平ごぼう	ごはん 御飯 す 清まし汁(カマボコ・貝割れ) さわら からや 鱈のピリ辛焼き きゅうり か 胡瓜の変わり和え	ごはん 御飯 みそ汁(あげ ねぎ) 味噌汁(揚げ・葱) ロールキャベツ ポテトソテー	ごはん 御飯 コンソメスープ ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き もやしサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(かぼちゃ ねぎ) 味噌汁(南瓜・葱) あかうお かすづ や 赤魚の粕漬け焼き ごもく 五目ひじき

栄養価	エネルギー	1431 kcal	1512 kcal	1501 kcal	1424 kcal	1514 kcal	1485 kcal	1436 kcal
	たんぱく質	54.0 g	54.0 g	66.0 g	53.2 g	53.9 g	55.3 g	51.7 g
	脂質	31.5 g	35.9 g	35.9 g	47.4 g	46.1 g	41.3 g	33.2 g
	食塩	8.8 g	8.1 g	8.2 g	8.5 g	8.3 g	7.0 g	9.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 3月10日	月曜日 3月11日	火曜日 3月12日	水曜日 3月13日	木曜日 3月14日	金曜日 3月15日	土曜日 3月16日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(さつま揚げ・葱) 豆腐のそぼろがけ ブロッコリーサラダ たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(白菜) いかつみれの煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(しそ)	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) い 豆腐 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ(かつお)	はいがしよく 胚芽食パン コンソメスープ ソーセージと野菜のソテー いんげんサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・葱) やさい ひきにく いた もの 野菜と挽肉の炒め物 なっとう 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) やさい いた もの ツナと野菜の炒め物 なめ茸おろし たいみそ	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) さといも 里芋のそぼろ煮 みずな 水菜のサラダ ふりかけ(さけ)
昼食	ポークカレー コンソメスープ イタリアンサラダ ふくじんづけ 福神漬 ハクトウ 白桃ヨーグルト	ごはん 御飯 みそ汁(豆腐・葉) カレーの香味焼き オクラとろろ パイン缶	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ ぶた 豚キムチ炒め ちゅうか 中華サラダ みかん缶	ごはん 御飯 みそ汁(刻み揚・葱) さわら りきゅうや 鱈の利休焼き ひじき煮 ミックスフルーツ (選択)マンゴー缶 (選択)バナナ	じゅうごこくまい 十五穀米 つみれ汁 とりにく て や 鶏肉の照り焼き だいこん いた に 大根の炒め煮 りんご缶 リンゴ缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(なると・豆苗) ぶりの柚庵焼き なす にびた 茄子の煮浸し はくとう かん 白桃缶	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマボコ・貝割れ) ぶたにく みそや 豚肉の味噌焼き 豆腐 豆腐のほっこり煮 みかん缶
間食	みず 水ようかん抹茶	きみしぐれ	クレープ(バニラ)	プリン	みそまんじゅう 味噌饅頭	ドームケーキ(カスタード)	さかまんじゅう 酒饅頭
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) さわら 鱈のみりん焼き きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物	ごはん 御飯 す じる 清まし汁(カマボコ・豆苗) とりにく みそや 鶏肉の味噌焼き な はな 菜の花のホタテ風味	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・葱) ちぐさ や 干草焼き(あんかけ) さといも ころも 里芋粉節煮	ごはん 御飯 コンソメスープ ポークジンジャー ピーナッツ和え	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・豆苗) サバ 鯖のおろし煮 なはた あ 菜畑和え	ごはん 御飯 ちゅうか 中華スープ まーぼー豆腐 麻婆豆腐 ちんげんさい 青梗菜のナムル	ごはん 御飯 コンソメスープ しろみさかな 白身魚のピカタ チキンサラダ

栄養価	エネルギー	1610 kcal	1344 kcal	1520 kcal	1396 kcal	1428 kcal	1509 kcal	1508 kcal
	たんぱく質	53.3 g	58.5 g	56.8 g	53.8 g	65.8 g	56.9 g	55.6 g
	脂質	49.8 g	31.4 g	49.8 g	48.0 g	36.3 g	49.2 g	43.4 g
	食塩	8.0 g	5.9 g	7.6 g	7.9 g	7.7 g	7.5 g	6.9 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 3月17日	月曜日 3月18日	火曜日 3月19日	水曜日 3月20日	木曜日 3月21日	金曜日 3月22日	土曜日 3月23日
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ツナ炒り卵 あおな 青菜のソテー つけもの 漬物(しその実)	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・貝割れ) ウインナーのトマト煮 しゅんぎく 春菊のお浸し つくだに のり佃煮	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) ちくわの煮物 おんせんたまご 温泉卵 ふりかけ(たらこ)	キャロット食パン コンソメスープ ウインナーソテー カリフラワーサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) わふう 和風チャンプル あおな からし あ 青菜の辛子和え うめびしお	ごはん 御飯 コンソメスープ ポテトのカレー風味 タマゴサラダ	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) ふ たまご 麩の卵とじ わふう あ オクラの和風和え うめびしお
昼食	ナポリタンスパゲッティ コンソメスープ キャベツサラダ バナナ ＜めん禁＞ ごはん 御飯 ミートボール(ナポリタン)	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) とりにく 鶏肉のねぎだれ炒め あつあ 厚揚げの含め煮 かん マンゴー缶	ごはん 御飯 コンソメスープ 鮭のマスタード焼き ピーマンソテー おうとうかん 黄桃缶	ごはん 御飯 コンソメスープ とりにく 鶏肉のケチャップ焼き じゃが芋のバター炒め ミックスフルーツ (選択)みかん缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 す 清まし汁(ハマボコ・豆苗) あじ うめに 鱈の梅煮 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ ハクトウカン 白桃缶	ごはん 御飯 す 清まし汁(ハンペン・貝割れ) ぎんだら 銀鱈のバター醤油焼き なす 茄子の挽肉炒め ようなしかん 洋梨缶	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ぶたにく 豚肉の焼肉風炒め ひじきのサラダ りんご缶
間食	さくらゼリー	ドームケーキ(カスタード)	ねりきり	ぶどうゼリー	どら焼き(抹茶)	わ 和のパンケーキ(きなこ黒糖)	クレープ(チョコ)
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) 豆腐ハンバーグ かぶの水晶煮	ごはん 御飯 す 清まし汁(ハンペン・葱) メヌケのみりん焼き ベーコンの野菜炒め	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・豆苗) さくら たまご 桜エビの卵焼き しろなのツナ和え	ごはん 御飯 みそ汁(南瓜・貝割れ) カレーのきのこあんかけ きんぴら 金平れんこん	ごはん 御飯 はるさめ 春雨スープ にくやさい いた 肉野菜炒め ほうれん草の炒め煮	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) ちくぜんに 筑前煮 しゅんぎく 春菊のごま和え	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・貝割れ) さわら つ や 鱈の漬け焼き さといも 里芋の煮ころがし

栄養価	エネルギー	1384 kcal	1434 kcal	1505 kcal	1416 kcal	1405 kcal	1484 kcal	1437 kcal
	たんぱく質	42.3 g	56.1 g	62.8 g	50.8 g	58.6 g	53.2 g	55.0 g
	脂質	41.7 g	36.9 g	39.1 g	43.0 g	34.8 g	45.6 g	40.2 g
	食塩	9.0 g	7.1 g	7.2 g	7.4 g	7.7 g	7.1 g	8.1 g

◆◆献立表◆◆ホーム普通・一口大食

	日曜日 3月24日	月曜日 3月25日	火曜日 3月26日	水曜日 3月27日	木曜日 3月28日	金曜日 3月29日	土曜日 3月30日	
朝食	ごはん 御飯 みそ汁(さつま芋・葉) さつま揚げの炒り煮 納豆	ごはん 御飯 みそ汁(しろな) じゃがいもと挽肉の炒め コーンコールスロー ふりかけ(たらこ)	ごはん 御飯 みそ汁(里芋・貝割れ) 野菜つみれの煮物 ツナサラダ 漬物(きゅうり)	ごはん 御飯 みそ汁(畑菜) ツナスクランブルエッグ たたきオクラ 梅びしお	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葉) がんもの煮物 しろなとしめじの和え物 ふりかけ(さけ)	ごはん 御飯 みそ汁(かぶ・葉) ぎょくソーセージと野菜のソテー もやしの生姜醤油和え ゆずみそ	ごはん 御飯 みそ汁(なると・豆苗) メヌケの有馬焼き ベーコンと野菜の炒め物 黄桃缶	ごはん 御飯 みそ汁(揚げ・葱) 和風ハンバーグ 菜の花のおかか和え 白桃缶
昼食	ちゃんぽん麺 中華サラダ マンゴー缶 ＜めん禁＞ 御飯・中華スープ ハッポウサイ 八宝菜	ごはん 御飯 すまし汁(カマボコ・貝割れ) 金目鯛の煮付け 炒り豆腐 白桃缶	ごはん 御飯 すまし汁 イタリアンサラダ 黄桃ヨーグルト	ごはん 御飯 みそ汁(青梗菜) 豚肉の五目炒め 大根と空豆の薄くず煮 ミックスフルーツ (選択)洋梨缶 (選択)バナナ	ごはん 御飯 すまし汁(なると・豆苗) メヌケの有馬焼き ベーコンと野菜の炒め物 黄桃缶	ごはん 御飯 十五穀米 みそ汁(揚げ・葱) 和風ハンバーグ 菜の花のおかか和え 白桃缶	ごはん 御飯 中華スープ ゆーりんちー 油淋鶏 青菜のナムル フルーツ杏仁	
間食	きなこプリン	どら焼き(ずんだ)	どら焼き(ずんだ)	抹茶水ようかん	きみしぐれ	吹雪まんじゅう	ドームケーキ(チョコ)	
夕食	ごはん 御飯 みそ汁(うまい菜) 豆腐とえびの旨煮 春雨サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(白玉麩・葱) 鶏肉の塩麩焼き 白菜とえのきの梅風味	ごはん 御飯 すまし汁(白玉麩・貝割れ) タラの香り焼き 青菜のゴママヨ和え	ごはん 御飯 すまし汁(豆腐・葱) ブリの味噌焼き さつま揚げの炒り煮	ごはん 御飯 中華スープ 牛肉とピーマンの細切り炒 春雨サラダ	ごはん 御飯 みそ汁(麩・豆苗) カレーの塩麩焼き 根菜の炒め煮	ごはん 御飯 コンソメスープ 鮭のムニエル 野菜のマリネ	

栄養価	エネルギー	1424 kcal	1429 kcal	1479 kcal	1524 kcal	1401 kcal	1450 kcal	1451 kcal
	たんぱく質	57.8 g	57.2 g	56.3 g	59.4 g	63.6 g	51.9 g	58.5 g
	脂質	32.5 g	36.5 g	38.1 g	53.5 g	36.5 g	38.6 g	36.7 g
	食塩	9.2 g	7.2 g	8.3 g	7.5 g	7.3 g	7.6 g	7.4 g