

## 週間献立表

	3月1日(日)	3月2日(月)	3月3日(火)	3月4日(水)	3月5日(木)	3月6日(金)	3月7日(土)
朝食	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 煮奴 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 おかか和え 味噌汁 牛乳	焼き立てロールパン きのこキッシュ 野菜スープ 牛乳 フルーツ	ご飯 はんぺんの卵とじ 磯辺和え 味噌汁 牛乳	ご飯 養生卵あんかけ 金平ごぼう 味噌汁 牛乳	ご飯 あさり豆腐 ごま和え 味噌汁 牛乳	ツナと卵のサンド ハムと野菜のソテー コーンポタージュ フルーツ 牛乳
昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	ご飯 イタリアンハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	バラちらし 豆腐の2色田楽 菜の花のからし和え 茶碗蒸し すまし汁 フルーツ	カレーライス 浅漬け風サラダ コンソメスープ フルーツ	ご飯 さわらの立田揚げ なすとアスパラの胡麻酢和え 味噌汁 フルーツ	ゆかりご飯 鶏肉のごまだれ焼き 白菜とベーコンのコンソメ煮 きのこのずんだ和え 味噌汁	えびピラフ 春野菜のクリームシチュー ほうれん草のピーナッツ和え コンソメスープ フルーツ
間食	バナナプリン	蒸しパン フルーチェ	桜もち 水ようかん	杏仁豆腐	カステラ フルーツゼリー	オレンジケーキ パンナコッタ	水ようかん
夕食	ご飯 かじきの照り焼き 吉野煮 春雨サラダ	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青梗菜と干し海老の炒め物 白菜漬	ご飯 さんまの蒲焼 モロヘイヤと長芋のわさび和え オクラの梅肉和え	ご飯 メバルの煮付け ふきのおかか炒め煮 タラモサラダ	ご飯 変わり肉豆腐 かぼちゃのいとこ煮 漬け物	ご飯 魚の四川風焼き さつま芋甘露煮 かぶと昆布のゆず和え	ご飯 カレイのオボロ昆布蒸し 変わり金平 二杯酢
栄養価	エネルギー：1409kcal タンパク質：52.2g 脂質：41.1g 食塩：5.3g	エネルギー：1403kcal タンパク質：51.7g 脂質：44.0g 食塩：6.8g	エネルギー：1404kcal タンパク質：62.2g 脂質：44.2g 食塩：6.9g	エネルギー：1405kcal タンパク質：53.6g 脂質：42.1g 食塩：6.9g	エネルギー：1404kcal タンパク質：55.1g 脂質：40.9g 食塩：3.8g	エネルギー：1402kcal タンパク質：56.4g 脂質：42.1g 食塩：7.2g	エネルギー：1408kcal タンパク質：63.3g 脂質：46.4g 食塩：7.0g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝食	ご飯 里芋のそぼろ煮 お浸し 味噌汁 牛乳	ご飯 かみなり豆腐 ぜんまいの炒り煮 味噌汁 牛乳	レーズンパン 和風オムレツ 南瓜スープ フルーツ 牛乳	ご飯 さんまのおかか煮 ほうれん草と卵の炒り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 納豆 しぎ茄子風 味噌汁 牛乳	ご飯 温泉卵つゆかけ 桜えびと野菜の炒り煮 味噌汁 牛乳	フレンチトースト ソーセージソテー 大根サラダ梅風味 コンソメスープ 牛乳
昼食	ご飯 魚の南部焼き 高野豆腐の含め煮 ピーナッツ和え 味噌汁	チャーシュー丼 白菜キムチ 味噌汁 フルーツ	ご飯 あじのマリネ イタリアンソテー 味噌汁 フルーツ	塩焼きそば ブロッコリーと卵のサラダ ワンタンスープ 杏仁フルーツ	ご飯 エビフライ 卵豆腐の生姜あんかけ 味噌汁 フルーツ	ご飯 春野菜の旨煮 カニシューマイ 中華スープ フルーツ	オムライスデミソースがけ コンビネーションサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト
間食	フルーチェ	プチケーキ ババロア	プリン	どら焼き 水ようかん	プチシュークリーム ヨーグルト	パンナコッタ	やわらかおかき フルーチェ
夕食	わかめご飯 ロールキャベツのトマト煮 マカロニカレーソテー きゅうりの浅漬け	ご飯 さばの塩焼き 大根とがんもの田舎煮 花野菜のサラダ	ご飯 鶏肉の梅照り煮 豆腐と海老の旨煮 ザーサイの和え物	ご飯 鱈のみりん焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ワサビマヨネーズ和え	ご飯 親子煮 里芋の煮っ転がし 酢の物	ご飯 かじきとなすのごま味噌焼き ふきの金平風 白菜とリンゴのサラダ	ご飯 魚のみぞれ煮 新玉ねぎのかき揚げ もやしの和え物
栄養価	エネルギー：1406kcal タンパク質：51.0g 脂質：42.8g 食塩：6.4g	エネルギー：1409kcal タンパク質：58.2g 脂質：44.8g 食塩：5.7g	エネルギー：1409kcal タンパク質：62.9g 脂質：43.7g 食塩：6.9g	エネルギー：1405kcal タンパク質：60.3g 脂質：40.0g 食塩：8.2g	エネルギー：1404kcal タンパク質：59.4g 脂質：45.5g 食塩：5.7g	エネルギー：1401kcal タンパク質：51.0g 脂質：48.4g 食塩：5.5g	エネルギー：1403kcal タンパク質：57.7g 脂質：49.1g 食塩：8.4g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝食	ご飯 あじの干物おろし 和え ひじき煮 味噌汁 牛乳	ご飯 だし巻き卵 ほうれん草としら すのお浸し 味噌汁 牛乳	ジャムサンド ポトフ コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ご飯 温泉卵梅ソース 切干大根の炒り煮 味噌汁 牛乳	ご飯 塩鮭焼きおろし付き 茄子のごま味噌和え ニラ玉汁 牛乳	ご飯 めかぶ納豆和え キャベツと卵の炒め煮 味噌汁 牛乳	コンビーフとポテト サンド ミネストローネ 白菜とくるみのサラ ダ 牛乳 フルーツ
昼食	ご飯 さわらのきのこ煮 さつま芋の和風サ ラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 鶏の照り焼きたら こ風味 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ	ご飯 かじきのトマトソー スガけ ほうれん草のごまマ ヨネーズ和え コーンポタージュ フルーツ	ご飯 牛肉しぐれ煮 がんもどきの含め煮 味噌汁 フルーツ	ご飯 さばの味噌煮 ホタテとアスパラの ソテー すまし汁 フルーツ	ご飯 豚肉と大根のべっこう 煮 ツナサラダ すまし汁 フルーツ	ごお赤飯 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 小松菜とハムの辛子 和え 赤だし フルーツ
間食	あんドーナツ 水ようかん	コーヒーゼリー	パウンドケーキ フルーツゼリー	たい焼き 水ようかん	パンプディング プリン	まんじゅう 水ようかん	さくらロールケーキ さくらムース
夕食	ご飯 豚肉のネギ生姜炒 め とろろ お浸し	ご飯 魚の西京焼き エビとセロリ炒め ブロッコリーの塩 昆布和え	ご飯 肉じゃが インゲンのソテー あさりの酢味噌和え	ご飯 カレイの煮付け 肉味噌もやし オクラのおかか和え	ご飯 豆腐と青菜のエビく ず煮 シューマイ キムチザーサイ	ご飯 さわらの野菜あんかけ ひじきと白滝の炒め煮 しその実和え	ご飯 ヒレカツの卵とじ 里芋のゆず味噌田楽 大根サラダ
栄養価	エネルギー：1407kcal タンパク質：58.7g 脂質：39.5g 食塩：5.4g	エネルギー：1403kcal タンパク質：66.9g 脂質：44.6g 食塩：6.9g	エネルギー：1408kcal タンパク質：49.6g 脂質：46.2g 食塩：5.3g	エネルギー：1409kcal タンパク質：53.6g 脂質：43.2g 食塩：6.3g	エネルギー：1400kcal タンパク質：61.7g 脂質：42.2g 食塩：7.6g	エネルギー：1408kcal タンパク質：53.6g 脂質：44.3g 食塩：6.2g	エネルギー：1407kcal タンパク質：55.9g 脂質：42.7g 食塩：8.3g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
朝食	ご飯 はんぺんの若草焼き 刻み昆布煮 味噌汁 牛乳	ご飯 さんまの生姜煮 青菜と油揚げの煮 浸し 味噌汁 牛乳	ホテルブレッド オムレツのポテトサラダ添え パンプキンスープ 牛乳 フルーツ	ご飯 大根金平風 しそ和え 味噌汁 牛乳	ご飯 厚揚げと里芋の煮付け 三色和え 味噌汁 牛乳	ご飯 温泉卵きのこあんかけ ごま和え 味噌汁 牛乳	ピザトースト ツナサラダ コンソメスープ 牛乳 フルーツ
昼食	かに玉丼 セロリの中華風お かか和え 中華スープ フルーツ	ご飯 鶏肉のくわ焼き お浸し 味噌汁 フルーツ	ご飯 ハンバーグデミソー ス ほうれん草とまいた けのソテー 味噌汁 フルーツ	ご飯 磯辺揚げ 胡麻味噌和え すまし汁 フルーツ	ご飯 鮭の南蛮漬け 煮奴の薬味タレかけ 味噌汁 フルーツ	ご飯 豚肉と野菜のチリソー ス炒め 長芋の和え物 すまし汁 フルーツ	ご飯 赤魚の生姜焼き インゲンと根菜の辛 子和え 味噌汁 フルーツ
間食	芋ようかん	バウムクーヘン ババロア	ロールケーキ ヨーグルト	牛乳かん	チョコケーキ フルーチェ	メイプルワッフル フルーツゼリー	黒ゴマプリン
夕食	ご飯 牛肉のゴマ炒め じゃが芋の煮っ転 がし 酢の物	ご飯 赤魚の新緑焼き 南瓜のそぼろあん かけ なめたけ和え	ご飯 白身魚の四川風焼き カニシューマイ 青梗菜の和え物	ご飯 豚肉の立田揚げ梅肉 タレかけ なるとの炒め物 ブロッコリーと干し 海老の和え物	菜飯 鶏肉と大根の煮物 卵と野菜の炒め物 きゅうりの浅漬け	ごはん ホッケの和風たれ焼き チーズ焼き がんもの煮物	ご飯 メンチカツ ピーマンソテー オクラの三色和え
栄養価	エネルギー：1408kcal タンパク質：50.8g 脂質：42.1g 食塩：7.8g	エネルギー：1406kcal タンパク質：60.4g 脂質：37.0g 食塩：6.7g	エネルギー：1405kcal タンパク質：54.9g 脂質：46.2g 食塩：6.4g	エネルギー：1401kcal タンパク質：44.4g 脂質：48.8g 食塩：5.2g	エネルギー：1406kcal タンパク質：61.0g 脂質：43.1g 食塩：4.8g	エネルギー：1404kcal タンパク質：53.2g 脂質：38.2g 食塩：5.3g	エネルギー：1407kcal タンパク質：50.3g 脂質：51.8g 食塩：6.2g

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 週間献立表

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	
朝食	ご飯 さつま揚げと野菜の炒め煮 煮奴 味噌汁 牛乳	ご飯 厚焼き卵 おかか和え 味噌汁 牛乳	ご飯 炒り豆腐 たらこおろし 味噌汁 牛乳	<h3>蛤(はまぐり)</h3> <p>マルスダレガイ科の二枚貝です。秋から翌春にかけてが味が良いようです。</p> <p>はまぐりの主な旨味はコハク酸、グリシンなどです。</p> <p>汁物にした時にうっすら白く濁るのはコハク酸の旨味です。塩で味を調べて仕上げると潮汁になります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
昼食	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 小松菜と人参のくるみ和え 味噌汁 フルーツ	カレーピラフ 魚のフリット オニオンスープ マンゴーヨーグルト	ご飯 牛肉の洋風煮込み ウィンナーと野菜のソテー コンソメスープ フルーツ	
間食	ミルクドーナツ パンナコッタ	スイートポテト ヨーグルト	ババロア	
夕食	ご飯 さわらのうに焼き 養生卵 アスパラの昆布和え	ご飯 鶏の梅味噌焼き 春キャベツサラダ 里芋の生姜煮	ご飯 カジキの揚げ浸し 金平ごぼう ワサビ和え	
栄養価	エネルギー: 1408kcal タンパク質: 50.8g 脂質: 42.1g 食塩: 7.8g	エネルギー: 1406kcal タンパク質: 60.4g 脂質: 37.0g 食塩: 6.7g	エネルギー: 1405kcal タンパク質: 54.9g 脂質: 46.2g 食塩: 6.4g	

☆献立は諸事情により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。