

常食 献立だより 特養 2026年3月 ①

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付							1		
朝	<p>Hina-matsuri</p>		<p>3月3日(火)昼食 ひな祭り</p>		<p>3月13日(金)昼食 がめ煮 [福岡県郷土料理]</p>		<p>3月14日(土)おやつ いちごミルクプリン ホワイトデー</p>		<p>ごはん 鶏つみれの煮物 しろなの麦味噌和え 味噌汁(里芋・白菜)</p> <p>エネ 355 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 5.8 g 食塩 1.43 g</p>
昼			<p>ごはん 豚かつのおろしあんかけ キャベツと平天の炒め物 味噌汁(しいたけ・人参) のり佃煮</p> <p>エネ 590 kcal 蛋白 18.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.22 g</p>		<p>がめ煮は福岡県の郷土料理で、鶏、里芋、蓮根、人参、椎茸などを醤油ベースで甘辛く煮込むのが特徴で、素材の旨味が重なり合う味わいが魅力です。正月や祝い事に欠かせない家庭の味として親しまれています。</p>		<p>ホワイトデーは日本発祥の行事で、バレンタインデーにももらった気持ちや贈り物にお返しする日です。ホワイトデーのおやつはハート形のいちごミルクプリンです。ホワイトデーのハートには感謝・思いやり・好意を伝える意味があるそうです。</p>		<p>ごはん あじの香味焼き 茎わかめと絹揚げの炒め煮 ブロッコリーのパンパントレサラダ 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味</p> <p>エネ 458 kcal 蛋白 25.2 g 脂質 12 g 食塩 2.76 g</p>
お			<p>エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g</p>		<p>ひなまつりは女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。お雛様に飾ったり食べたりする菱形餅は、三色のお餅を重ねた形が特徴です。桃色は魔除けや生命、白色は清浄や雪、緑色は健康や新芽を表しています。</p>		<p>エネ 50 kcal 蛋白 0.2 g 脂質 1.4 g 食塩 0.01 g</p>		<p>ごはん アスパラの大葉ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)</p> <p>エネ 386 kcal 蛋白 12 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g</p>
夕			<p>エネ 494 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 11 g 食塩 1.95 g</p>		<p>エネ 341 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.8 g 食塩 1.65 g</p>		<p>エネ 342 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 6 g 食塩 1.42 g</p>		<p>エネ 429 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 10.1 g 食塩 2.42 g</p>
計			<p>エネ 1496 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 36.5 g 食塩 5.56 g</p>		<p>エネ 1482 kcal 蛋白 59 g 脂質 45.8 g 食塩 6.1 g</p>		<p>エネ 1454 kcal 蛋白 46.5 g 脂質 43.2 g 食塩 5.98 g</p>		<p>エネ 1454 kcal 蛋白 57 g 脂質 38.5 g 食塩 6.42 g</p>
日付	2	3	4	5	6	7	8		
朝	<p>ごはん ほうれん草オムレツ もやしとちくわのピリ辛和え 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)</p> <p>エネ 337 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 4.7 g 食塩 1.51 g</p>	<p>ごはん 白身魚揚げの煮物 アスパラの白菜ドレサラダ 味噌汁(ほうれん草・あさり)</p> <p>エネ 386 kcal 蛋白 12 g 脂質 8.3 g 食塩 1.87 g</p>	<p>ごはん 洋風だし巻き卵 チンゲン菜のピーナツ和え 味噌汁(わかめ・人参)</p> <p>エネ 341 kcal 蛋白 12 g 脂質 6.8 g 食塩 1.65 g</p>	<p>ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ 白菜の塩レモンドレサラダ 味噌汁(里芋・もやし)</p> <p>エネ 342 kcal 蛋白 8.9 g 脂質 6 g 食塩 1.42 g</p>	<p>ごはん ブレーンオムレツ(コンソメス) いんげんとコンの麺ナムル和え 味噌汁(チンゲン菜・絹揚げ)</p> <p>エネ 359 kcal 蛋白 12 g 脂質 5.4 g 食塩 1.96 g</p>	<p>ごはん 絹揚げのそぼろ煮 白菜と平天の麦味噌和え 昆布佃煮 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)</p> <p>エネ 429 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 10.1 g 食塩 2.42 g</p>	<p>ごはん 千草焼き うまい菜のおから和え 味噌汁(あさり・里芋)</p> <p>エネ 357 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 5.5 g 食塩 1.46 g</p>		
昼	<p>ごはん 白身魚の煮付け ごぼうと豚肉の金平 マカロニサラダ 味噌汁(かぼちゃ)白味噌仕立て</p> <p>エネ 494 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 11 g 食塩 1.95 g</p>	<p>菱形寿司 白菜と糸昆布の煮物 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)</p> <p>エネ 460 kcal 蛋白 15.7 g 脂質 6.9 g 食塩 3.15 g</p>	<p>ごはん 酢鶏 れんこんと平天の煮物 やっこ(醤油) 味噌汁(白菜・しいたけ) 麦白味噌仕立て</p> <p>エネ 614 kcal 蛋白 20.8 g 脂質 22.9 g 食塩 2.46 g</p>	<p>キーマカレー キャベツと油揚げの白ごま和え フルーツ(洋なし缶・パイン缶)</p> <p>エネ 537 kcal 蛋白 16.6 g 脂質 18.2 g 食塩 1.71 g</p>	<p>ごはん 白身魚の生蒸煮 もやしと豚肉の炒め物 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐)いりこ風味</p> <p>エネ 556 kcal 蛋白 27.3 g 脂質 19.1 g 食塩 2.16 g</p>	<p>ごはん ホキの揚げ浸し 大根と豚肉の炒め物 スパゲティサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)</p> <p>エネ 544 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 19.2 g 食塩 2.41 g</p>	<p>ごはん 鶏肉とキャベツの味噌炒め ひじきと油揚げの煮物 ブロッコリーとちくわのマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・しいたけ)</p> <p>エネ 521 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2.23 g</p>		
お	<p>パウムクーヘン</p> <p>エネ 87 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 3.7 g 食塩 0.12 g</p>	<p>手作り福まんじゅう(白あん) 甘酒</p> <p>エネ 158 kcal 蛋白 3.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.16 g</p>	<p>ムースシュー</p> <p>エネ 76 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 4.8 g 食塩 0.08 g</p>	<p>手作り梅ゼリー</p> <p>エネ 43 kcal 蛋白 0 g 脂質 0 g 食塩 0.03 g</p>	<p>手作りぜんざい(もち麩)</p> <p>エネ 147 kcal 蛋白 4.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.07 g</p>	<p>手作りみるくまんじゅう(抹茶)</p> <p>エネ 133 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.1 g 食塩 0.05 g</p>	<p>手作りキャラメルマドレーヌ</p> <p>エネ 161 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 9.9 g 食塩 0.13 g</p>		
夕	<p>ごはん ミートローフ(ドミグラスソース) 大豆とこんにゃくの煮物 味噌汁(キャベツ・大根葉) マンゴー缶</p> <p>エネ 578 kcal 蛋白 21 g 脂質 17 g 食塩 1.98 g</p>	<p>ごはん 肉じゃが(豚肉) いかふくさ焼き キャベツのバジルドレサラダ さくら漬け</p> <p>エネ 610 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 23.8 g 食塩 2.11 g</p>	<p>ごはん 赤魚の山椒煮 キャベツと豚肉のソテー 大根と大根葉の香味ドレ和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)</p> <p>エネ 451 kcal 蛋白 24 g 脂質 11.2 g 食塩 1.9 g</p>	<p>ごはん おでん ほうれん草と鶏肉の炒め物 ブロッコリーとパプリカのスローサラダ</p> <p>エネ 532 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 19 g 食塩 2.83 g</p>	<p>ごはん 鶏肉のくわ焼き 高野豆腐のサイコロ煮 大根の生酢 味噌汁(キャベツ・かまぼこ)白味噌仕立て</p> <p>エネ 487 kcal 蛋白 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩 2.02 g</p>	<p>ごはん 豚肉のブルコギ キャベツとツナの煮物 赤だし(大根葉・しめじ) ミルク寒天のあんずソースかけ</p> <p>エネ 560 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 18.5 g 食塩 2.79 g</p>	<p>ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏肉のどろみ炒め もやしの和風ドレサラダ 味噌汁(大根・玉ねぎ)</p> <p>エネ 529 kcal 蛋白 22.2 g 脂質 18.4 g 食塩 2.58 g</p>		
計	<p>エネ 1496 kcal 蛋白 56.5 g 脂質 36.5 g 食塩 5.56 g</p>	<p>エネ 1614 kcal 蛋白 51.1 g 脂質 39.4 g 食塩 7.29 g</p>	<p>エネ 1482 kcal 蛋白 59 g 脂質 45.8 g 食塩 6.1 g</p>	<p>エネ 1454 kcal 蛋白 46.5 g 脂質 43.2 g 食塩 5.98 g</p>	<p>エネ 1549 kcal 蛋白 66.5 g 脂質 38.1 g 食塩 6.2 g</p>	<p>エネ 1666 kcal 蛋白 61.1 g 脂質 49.9 g 食塩 7.67 g</p>	<p>エネ 1568 kcal 蛋白 57.6 g 脂質 53.6 g 食塩 6.4 g</p>		

常食 献立だより 特養 2026年3月 ②

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん チキンピカタ いんげんのピーナッツ和え 味噌汁(じゃがいも・キャベツ)	ごはん ミートオムレツ カリフラワーと豆のマヨサラダ 味噌汁(うまい菜・油揚げ)	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) 小松菜の麺ナムル和え 味噌汁(白菜・絹揚げ)	ごはん 照り焼き風肉団子 チンゲン菜の麦味噌和え 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	ごはん 5品目具材の玉子焼き 白菜の和え物 味噌汁(大根・わかめ)	ごはん 鶏つみれ ブロッコリーとなめこの豆乳和え 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん 玉子焼き 白菜とちくわのピリ辛和え 味噌汁(ごぼう・しろな)
	エネ 361 kcal 蛋白 11.5 g 脂質 5.9 g 食塩 1.6 g	エネ 374 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 7.6 g 食塩 1.51 g	エネ 365 kcal 蛋白 13 g 脂質 7 g 食塩 1.55 g	エネ 362 kcal 蛋白 10.5 g 脂質 7.1 g 食塩 1.32 g	エネ 319 kcal 蛋白 9.7 g 脂質 4 g 食塩 1.68 g	エネ 367 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 6.2 g 食塩 1.55 g	エネ 368 kcal 蛋白 11.4 g 脂質 7.5 g 食塩 1.44 g
昼	ごはん メンチカツ(濃厚ソース) 金時豆煮 白菜と油揚げの洋風お浸し 味噌汁(もやし・人参) 白味噌仕立て	ごはん 焼きさわらの南蛮漬け 絹揚げとグリーンピースの煮物 菜の花と平天の白ごま和え 味噌汁(大根葉・あさり)	わかめうどん ごぼうの味噌金平 ブロッコリーのたらこマヨサラダ	ごはん 鶏肉の柚子茶煮 もやしとツナの炒め物 玉子豆腐 豚汁(豚肉・白ねぎ・人参)	さけフレーク丼 がめ煮[福岡県郷土料理] カリフラワーとコーンのスローサラダ 味噌汁(うまい菜・絹揚げ)いりこ風味	お好み焼き(豚肉) 絹揚げのそぼろ煮 大根のごま酢和え 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)	ごはん 白身魚の唐揚げ(マスタード・タルソース) じゃがいもと油揚げの煮物 味噌汁(わかめ・人参) 白味噌仕立て ヨーグルトのはちみつソースかけ
	エネ 616 kcal 蛋白 20.1 g 脂質 19.8 g 食塩 2 g	エネ 544 kcal 蛋白 29.6 g 脂質 16.1 g 食塩 2.67 g	エネ 518 kcal 蛋白 14 g 脂質 6.8 g 食塩 4.36 g	エネ 566 kcal 蛋白 26.6 g 脂質 21.3 g 食塩 3.23 g	エネ 509 kcal 蛋白 23.8 g 脂質 11.6 g 食塩 3.2 g	エネ 499 kcal 蛋白 20.4 g 脂質 27.2 g 食塩 3.25 g	エネ 617 kcal 蛋白 23.7 g 脂質 22.3 g 食塩 1.87 g
お	手作り黒糖まんじゅう(こしあん)	手作りババロア(紅茶風味)	おたのしみ	フィナンシェ(プレーン)	手作りきなこフォンカッケーキ	手作りいちごミルクプリン(ネッパクリーム・いちご添え)	手作り酒まんじゅう
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 83 kcal 蛋白 1.2 g 脂質 2.6 g 食塩 0.05 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 78 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 4.8 g 食塩 0.05 g	エネ 74 kcal 蛋白 1.8 g 脂質 4.6 g 食塩 0.08 g	エネ 86 kcal 蛋白 2.2 g 脂質 3.2 g 食塩 0.11 g	エネ 122 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.06 g
夕	ごはん ホッケのたれ焼き やっこ(味噌ダレ) 大根とパプリカのパンパンドレサラダ すまし汁(白ねぎ・わかめ)	ごはん 蒸し鶏(洋風香味ソース) 切干大根と豚肉の煮物 キャベツとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) いりこ風味	ごはん 回鍋肉 かにシチューマイ 大根といんげんの和え物 味噌汁(もやし・しめじ)	ごはん 赤魚の魚田(田楽味噌) 大豆とえびの煮物 キャベツとちくわのごまドレサラダ すまし汁(おくら・おつゆ麩)	ごはん 豚肉の山椒煮 いかふくさ焼き 味噌汁(ソーメン・花麩) 黄桃缶のピーチジュレ	ごはん 銀ひらすの煮付け 豚肉とパプリカの炒め物 菜の花のピーナッツ和え 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根といかの炒め物 もやしとコーンの大葉ドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ・かまぼこ)
	エネ 459 kcal 蛋白 23.5 g 脂質 10.8 g 食塩 1.89 g	エネ 460 kcal 蛋白 23.4 g 脂質 8.2 g 食塩 2.04 g	エネ 569 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 21 g 食塩 2.47 g	エネ 477 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 11.5 g 食塩 2.14 g	エネ 555 kcal 蛋白 21.8 g 脂質 16.4 g 食塩 2.36 g	エネ 535 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 17.6 g 食塩 1.7 g	エネ 470 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 12.5 g 食塩 2.04 g
計	エネ 1564 kcal 蛋白 55.8 g 脂質 36.8 g 食塩 5.57 g	エネ 1461 kcal 蛋白 69.1 g 脂質 34.6 g 食塩 6.27 g	エネ 1551 kcal 蛋白 48.9 g 脂質 38.4 g 食塩 8.47 g	エネ 1484 kcal 蛋白 64.7 g 脂質 44.7 g 食塩 6.74 g	エネ 1458 kcal 蛋白 57.1 g 脂質 36.7 g 食塩 7.33 g	エネ 1487 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 54.2 g 食塩 6.62 g	エネ 1576 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 42.6 g 食塩 5.42 g
	日付 16	日付 17	日付 18	日付 19	日付 20	日付 21	日付 22
朝	ごはん スクランブルエッグ(ケチャップ) アスパラと玉ねぎの塩ごま和え 味噌汁(ほうれん草・油揚げ)	ごはん お魚厚揚げの煮物 ブロッコリーの麺ナムル和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ)	ごはん 擬製豆腐(そぼろあん) もやしとしめじの香味ドレサラダ 味噌汁(里芋・人参)	ごはん ハムチーズピカタ いんげんとパプリカのおからサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	ごはん カニカマ入りだし巻き卵 うまい菜となめこの豆乳和え 味噌汁(白菜・あさり)	ごはん 豚肉の筑前煮 キャベツと平天の大葉ドレサラダ 金時豆煮 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん プレーンオムレツ(クリームソース) ブロッコリーとちくわの洋風お浸し 味噌汁(しろな・しいたけ)
	エネ 379 kcal 蛋白 12.2 g 脂質 8.3 g 食塩 1.69 g	エネ 360 kcal 蛋白 11 g 脂質 6.5 g 食塩 1.71 g	エネ 380 kcal 蛋白 11.1 g 脂質 9 g 食塩 1.41 g	エネ 372 kcal 蛋白 9.5 g 脂質 8.5 g 食塩 1.41 g	エネ 348 kcal 蛋白 14.5 g 脂質 6.5 g 食塩 1.62 g	エネ 444 kcal 蛋白 15.4 g 脂質 9.4 g 食塩 1.48 g	エネ 351 kcal 蛋白 13.2 g 脂質 4 g 食塩 2.12 g
昼	ごはん 豚大根 やっこ(醤油) 胡瓜の甘酢和え 味噌汁(もずく・巻麩)	ごはん あじの照り煮 大根の金平 スパゲティサラダ 味噌汁(白ねぎ・ちくわ)	親子丼 一口がんもの煮物 ほうれん草と平天の白ごま和え 味噌汁(あさり・わかめ) 白味噌仕立て	ごはん 絹揚げの炊き合わせ しろなと鶏肉の炒め物 かぼちゃのサラダ 赤だし(えのき・キャベツ)	ハン 鶏肉のマリネソース焼き 大豆とこんにゃくの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ)いりこ風味	麦御飯 さけの南部焼き 絹揚げの煮物 とろろ(とろろのタレ) 味噌汁(玉ねぎ・人参)	ごはん 豚肉のオイスター炒め れんこんと油揚げの煮物 味噌汁(おくら・花麩) 杏仁豆腐(マンゴーソース)
	エネ 483 kcal 蛋白 19 g 脂質 14.7 g 食塩 2.48 g	エネ 487 kcal 蛋白 20.6 g 脂質 13.6 g 食塩 2.38 g	エネ 537 kcal 蛋白 28.1 g 脂質 12.8 g 食塩 3.17 g	エネ 560 kcal 蛋白 20.9 g 脂質 19 g 食塩 3.14 g	エネ 531 kcal 蛋白 21.4 g 脂質 16.9 g 食塩 2.53 g	エネ 486 kcal 蛋白 28.8 g 脂質 10.3 g 食塩 2.5 g	エネ 542 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 16.7 g 食塩 1.93 g
お	手作りマドレーヌ	手作りおしるこ(あられ)	手作りみるくまんじゅう(白あん)	手作りスイートポテト	手作り水ようかん	おたのしみ	ワッフル
	エネ 145 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.8 g 食塩 0.22 g	エネ 152 kcal 蛋白 3.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.04 g	エネ 134 kcal 蛋白 3.2 g 脂質 2.2 g 食塩 0.05 g	エネ 70 kcal 蛋白 1.1 g 脂質 1.6 g 食塩 0.06 g	エネ 75 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.04 g	エネ 99 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 3.6 g 食塩 0.09 g	エネ 66 kcal 蛋白 1.6 g 脂質 2.6 g 食塩 0.08 g
夕	ごはん ホキのグリル(和風バターソース) 絹揚げと昆布の煮物 うまい菜と平天のパンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・もやし) 白味噌仕立て	ごはん 牛肉ロquette(濃厚ソース) ベーコンと枝豆の塩バターソテー キャベツの和風ドレサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツと豚肉の炒め物 カリフラワーのアイランドドレサラダ 味噌汁(絹揚げ・大根)	ごはん 八宝菜 えびシチューマイ 味噌汁(もやし・大根葉) 寒天とフルーツ缶の盛合せ	ごはん さばの味噌煮 大根と鶏肉の炒め物 すまし汁(白ねぎ・わかめ) 洋なし缶	ごはん ハンバーグ(和風ソース) ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 味噌汁(もやし・油揚げ)	ごはん いわしの山椒煮 たこふくさ焼き 切干大根と豆のマヨサラダ 味噌汁(絹揚げ・わかめ)
	エネ 528 kcal 蛋白 26.9 g 脂質 14 g 食塩 2.62 g	エネ 554 kcal 蛋白 14.9 g 脂質 19.8 g 食塩 2.06 g	エネ 489 kcal 蛋白 24.6 g 脂質 15 g 食塩 1.98 g	エネ 523 kcal 蛋白 15.5 g 脂質 15.5 g 食塩 2.52 g	エネ 591 kcal 蛋白 21.6 g 脂質 23.3 g 食塩 1.97 g	エネ 592 kcal 蛋白 18.3 g 脂質 24.9 g 食塩 2.46 g	エネ 526 kcal 蛋白 22 g 脂質 18.9 g 食塩 2.73 g
計	エネ 1535 kcal 蛋白 60.1 g 脂質 44.7 g 食塩 7.02 g	エネ 1553 kcal 蛋白 49.9 g 脂質 40.2 g 食塩 6.19 g	エネ 1539 kcal 蛋白 67 g 脂質 39 g 食塩 6.6 g	エネ 1525 kcal 蛋白 46.9 g 脂質 44.7 g 食塩 7.14 g	エネ 1545 kcal 蛋白 59.4 g 脂質 46.9 g 食塩 6.16 g	エネ 1621 kcal 蛋白 64.8 g 脂質 48.1 g 食塩 6.53 g	エネ 1485 kcal 蛋白 55 g 脂質 42.2 g 食塩 6.86 g

常食 献立だより 特養 2026年3月 ③

曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	23	24	25	26	27	28	29		
朝	ごはん チキンナゲット(トマトソース) もやしとピーナツ和え 味噌汁(白菜・人参)	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 大根の香味ドレサラダ 味噌汁(キャベツ・ごぼう)	ごはん 大豆ミートハンバーグ(野菜ソース) 味噌汁(じゃがいも・人参)	ごはん メヌケの生姜煮 ブロッコリーと平天の麺ムル和え 味噌汁(里芋・白菜)	ごはん 白身魚のつみれ(柚子) 白菜の香味和え 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	ごはん かに玉 ひじきと豆のマヨサラダ 味噌汁(じゃがいも・白菜)	ごはん ボロニアソーセージ 味噌汁(玉ねぎ・人参)		
	エネ 379 kcal 蛋白 14.3 g 脂質 8 g 食塩 1.59 g	エネ 374 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9 g 食塩 1.64 g	エネ 408 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 10.9 g 食塩 1.6 g	エネ 360 kcal 蛋白 19.2 g 脂質 4.2 g 食塩 1.5 g	エネ 340 kcal 蛋白 9.8 g 脂質 6.8 g 食塩 1.81 g	エネ 365 kcal 蛋白 12.5 g 脂質 7.7 g 食塩 1.55 g	エネ 373 kcal 蛋白 10.1 g 脂質 10.1 g 食塩 1.87 g		
昼	ピビンバ 高野豆腐のサイコロ煮 中華スープ(ザーサイ・白ねぎ) フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	ごはん さわらの照り焼き 白菜と豚肉の煮物 カリフラワーとコーンのマヨサラダ 味噌汁(あさり・しいたけ)	ごはん 焼き肉風 かぼちゃの含め煮 白菜と大根葉のお浸し 味噌汁(絹揚げ・しめじ)白味噌仕立て	ちらし寿司 小松菜と絹揚げの炒め煮 さつまいものサラダ 味噌汁(玉ねぎ・大根葉)	チキンカレー ほうれん草とツナのソテー 大根とコーンの和風ドレサラダ	ごはん 豚肉とキャベツの野菜炒め えびつみれの煮物 いんげんとちりめんの和え物 味噌汁(大根・しいたけ)	ごはん ぶり大根 金平ごぼう ブロッコリーと油揚げのおから和え 味噌汁(白ねぎ・わかめ)		
	エネ 515 kcal 蛋白 20 g 脂質 12.8 g 食塩 3.15 g	エネ 556 kcal 蛋白 26 g 脂質 19.8 g 食塩 2.2 g	エネ 525 kcal 蛋白 17.6 g 脂質 17 g 食塩 2.31 g	エネ 487 kcal 蛋白 16.4 g 脂質 10.7 g 食塩 2.83 g	エネ 471 kcal 蛋白 18.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.41 g	エネ 535 kcal 蛋白 22.9 g 脂質 19.3 g 食塩 2.52 g	エネ 545 kcal 蛋白 25.3 g 脂質 18.3 g 食塩 2.04 g		
お	おたのしみ	おにぎりせんべい 飴湯	手作りカフェマドレーヌ	手作りよもぎまんじゅう	おたのしみ	手作りパウンドケーキ	手作りきなこプリン(ホイップクリーム添え)		
	エネ 157 kcal 蛋白 2.8 g 脂質 5 g 食塩 0.09 g	エネ 118 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 2.3 g 食塩 0.23 g	エネ 142 kcal 蛋白 1.9 g 脂質 7.1 g 食塩 0.2 g	エネ 119 kcal 蛋白 2.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.07 g	エネ 115 kcal 蛋白 2.4 g 脂質 4.9 g 食塩 0.18 g	エネ 163 kcal 蛋白 2.1 g 脂質 11.3 g 食塩 0.35 g	エネ 92 kcal 蛋白 3.1 g 脂質 4.4 g 食塩 0.1 g		
夕	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃがいも(ウインナー) キャベツといんげんのごまドレサラダ 味噌汁(小松菜・玉ねぎ)	ごはん レモンチキン ひじきと油揚げの煮物 菜の花の和え物 味噌汁(ソーメン)	ごはん 合鴨スモークスライス 卵の花 キャベツとパプリカのハンパンドレサラダ 味噌汁(大根・わかめ)いりこ風味	ごはん 肉団子の和風あんかけ 大豆とキャベツのじゃこ炒め 味噌汁(白ねぎ・ちくわ) はちみつねり梅	ごはん 千草蒸し 里芋と豚肉の煮物 カリフラワーとパプリカのハンパンドレサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	ごはん かれいのグリル(オニオンソース) もやしと鶏肉の炒め物 味噌汁(ほうれん草・あさり)白味噌仕立て パイン缶のオレンジジュレ	ごはん 蒸し鶏(ごまソース) 小松菜とベーコンの炒め物 白菜と平天のピリ辛和え 味噌汁(絹揚げ・えのき)いりこ風味		
	エネ 506 kcal 蛋白 22.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.54 g	エネ 471 kcal 蛋白 19.5 g 脂質 12.6 g 食塩 2.3 g	エネ 543 kcal 蛋白 18.7 g 脂質 22.8 g 食塩 2.33 g	エネ 554 kcal 蛋白 18.8 g 脂質 19.3 g 食塩 2.93 g	エネ 593 kcal 蛋白 21.1 g 脂質 22.2 g 食塩 2.75 g	エネ 488 kcal 蛋白 28.5 g 脂質 8.7 g 食塩 1.81 g	エネ 491 kcal 蛋白 24.3 g 脂質 15.3 g 食塩 2.01 g		
計	エネ 1557 kcal 蛋白 60 g 脂質 40.1 g 食塩 7.37 g	エネ 1518 kcal 蛋白 57.8 g 脂質 43.7 g 食塩 6.37 g	エネ 1618 kcal 蛋白 51.7 g 脂質 57.8 g 食塩 6.44 g	エネ 1520 kcal 蛋白 57 g 脂質 34.6 g 食塩 7.33 g	エネ 1520 kcal 蛋白 52.2 g 脂質 45.4 g 食塩 7.14 g	エネ 1552 kcal 蛋白 65.9 g 脂質 47 g 食塩 6.23 g	エネ 1501 kcal 蛋白 62.8 g 脂質 48.1 g 食塩 6.03 g		
日付	30	31							
朝	ごはん だし巻き卵 もやしとしいたけの和え物 味噌汁(小松菜・里芋)	ごはん 白身魚揚げの煮物 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	<p>3月24日(火)夕食 菜の花の和え物</p>  <p>菜の花の和え物は、春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しい一品です。今回の和え物は素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けです。</p> 						
	エネ 344 kcal 蛋白 13.4 g 脂質 6.5 g 食塩 1.43 g	エネ 391 kcal 蛋白 11.6 g 脂質 9.7 g 食塩 1.77 g							
昼	野菜かき揚げそば れんこんと昆布の煮物 カリフラワーのハンパンドレサラダ	パン クリームチキン ふかしじゃがいも(コーン) コールスローサラダ 味噌汁(大根葉・しいたけ)白味噌仕立て	<p>3月24日(火)夕食 菜の花の和え物</p>  <p>菜の花の和え物は、春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しい一品です。今回の和え物は素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けです。</p> 						
	エネ 555 kcal 蛋白 13.5 g 脂質 15.1 g 食塩 4.37 g	エネ 555 kcal 蛋白 19.7 g 脂質 16.7 g 食塩 2.73 g							
お	手作り黒糖まんじゅう(白あん)	もつちりたい焼きあん	<p>3月24日(火)夕食 菜の花の和え物</p>  <p>菜の花の和え物は、春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しい一品です。今回の和え物は素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けです。</p> 						
	エネ 127 kcal 蛋白 0.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.09 g	エネ 103 kcal 蛋白 2 g 脂質 2.4 g 食塩 0.1 g							
夕	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツとツナの炒め物 味噌汁(大根・油揚げ) マンゴー缶	ごはん 赤魚の袖庵焼き 大根と豚肉の塩だしとろみ炒め うまい菜とえのきの中華ドレ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	<p>3月24日(火)夕食 菜の花の和え物</p>  <p>菜の花の和え物は、春らしい香りとほろ苦さが特徴の料理です。菜の花特有のほろ苦さは、春の訪れを感じさせ、後味をさっぱりさせてくれます。色鮮やかな緑色も美しい一品です。今回の和え物は素材の味を引き立たせてくれる醤油ベースの味付けです。</p> 						
	エネ 573 kcal 蛋白 17.2 g 脂質 21.6 g 食塩 2.18 g	エネ 460 kcal 蛋白 26.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.33 g							
計	エネ 1600 kcal 蛋白 44.9 g 脂質 43.5 g 食塩 8.06 g	エネ 1509 kcal 蛋白 59.8 g 脂質 39.5 g 食塩 6.93 g							