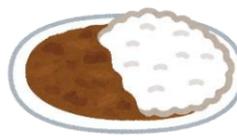


献立表 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 3月1日	月曜日 3月2日	火曜日 3月3日	水曜日 3月4日	木曜日 3月5日	金曜日 3月6日	土曜日 3月7日
朝食	ごはん ぎんざけ しおや 銀鮭の塩焼き な はな に 菜の花の煮びたし ごしゅ やさい みそしる 五種野菜の味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぎん しょうゆこうじやき 銀ひらすの醤油麩焼 ブロッコリーソテー ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん とりつくね かぼちゃの煮物 ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト 	さけ かゆ 鮭のお粥 とうふ 豆腐ハンバーグ いた もの いんげんの炒め物 ジョア	ごはん とりにく こ じょうゆ 鶏肉の焦がし醤油 カリフラワーおかか ぐだくさんみそしる 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん ぎん につけ 銀ひらすの煮付 たいこん 大根と人参の煮物 あさ とんじる 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ごはん やさしい 野菜入りスクランブルエッグ ぐ 具だくさんトマト煮 ポタージュ ジョア
昼食	ごはん はままつぎょうざ 浜松餃子 しらすとほうれん草の和え物 マンゴーゼリー さんらーたん 酸辣湯スープ	ごはん まーぼーどうふ 麻婆豆腐 さんしよやさい しお 三色野菜の塩ゴマダレ みかんゼリー ワントンスープ	ゆかりごはん ねぎしおや たらの葱塩焼き な はな あ 菜の花のごま和え す もの お吸い物 きなマンジェ 	ごはん ベーコンキッシュ さつま芋ゴロゴロサラダ パイ缶 クリームスープ	ごはん サーモンバターソテー とりに に 鶏もつ煮 バナナムース やさい た 野菜を食べるスープ	とりなんぼん 鶏南蛮そば そう あ ほうれん草のくるみ和え デザート	ぎゅうどん 牛丼 あぶらふ たまご 油麩の卵とじ いちごムース じる けんちん汁 
間食	いちごゼリー	まっちゃ 抹茶ムース	ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう コーヒー牛乳プリン	レモンゼリー	こくどう 黒糖ムース	みかんゼリー
夕食	ごはん て や ぶりの照り焼き カリフラワーおかか とろろ よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん みそに サバの味噌煮 ちんげんさい に 青梗菜の煮びたし ばいにくあ なすの梅肉和え よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん はっぽうさい 八宝菜 だいこん 大根なます よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお や 赤魚のみりん焼き にももの ひじきの煮物 たまごどうふ 卵豆腐 よる とんじる 夜の豚汁	ごはん ぎゅうやきにく 牛焼肉 ブロッコリーサラダ やさい 野菜ソテー よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん あかうお につけ 赤魚の煮付 ざといも にももの 里芋の煮物 なっとう 納豆 よる みそしる 夜のお味噌汁	ごはん さば しおこうじや 鯖の塩麩焼き はくさい に 白菜の煮びたし しろ あ いんげんの白ごま和え よる みそしる 夜のお味噌汁
エネルギー	1524kcal	1590kcal	1532kcal	1633kcal	1488kcal	1328kcal	1725kcal
たんぱく質	62.4 g	57.9 g	59.6 g	61.1 g	65.1 g	64.1 g	55.8 g
脂質	36.7 g	51.4 g	47 g	45.8 g	39.6 g	28.8 g	69.9 g
食塩相当量	6 g	6.6 g	7 g	6.3 g	6.6 g	7.1 g	7.2 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 3月8日	月曜日 3月9日	火曜日 3月10日	水曜日 3月11日	木曜日 3月12日	金曜日 3月13日	土曜日 3月14日
朝食	ごはん オムレツ 野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア	ごはん とりつくね 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 朝の豚汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 紅鮭の塩焼き カリフラワーおかか ジョア 	ごはん 銀ひらすの醤油麩焼 野菜炒め 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん 照り焼きチキン いんげんの炒め物 とろっとわかめの味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん 銀鮭の塩焼き 菜の花の煮びたし 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト
昼食	ごはん えびカツ&メンチカツ パンプキンサラダ ヨーグルト 塩ちゃんこ	カレーライス マカロニサラダ キウイゼリー 乳酸菌飲料 	ごはん 黄金かれいの煮付 レバニラ炒め マンゴー 五品目の清汁	ごはん 回鍋肉 肉焼売 デザート 酸辣湯スープ 	ビビンパ風 春雨サラダ ごまプリン ワンタンスープ	ごはん 豆腐の野菜あんかけ 春菊のくるみ和え バナナムース 塩豚汁	ごはん ハンバーグステーキ ピクルス ヨーグルト 野菜たっぷりスープ 
間食	豆乳プリン	ぶどうゼリー	ようかんムース	カスタードプリン	ぶどうゼリー	抹茶ムース	カスタードプリン
夕食	ごはん 麻婆茄子 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し 大根と人参の煮物 ごま豆腐 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 ゼリー	ごはん 牛肉のしぐれ煮 付)ほうれん草 なすの梅肉和え 夜のお味噌汁	ごはん あじのみりん焼き かぼちゃの煮物 納豆 夜の豚汁	ごはん 豚の角煮 青梗菜の煮びたし たまごサラダ 夜のお味噌汁 	ごはん さわらの西京焼き ひじきの煮物 なすのおかか和え 夜のお味噌汁
エネルギー	1707kcal	1533kcal	1536kcal	1638kcal	1543kcal	1595kcal	1508kcal
たんぱく質	54.6 g	53.2 g	68.2 g	68.4 g	65.1 g	55.1 g	64.4 g
脂質	55.2 g	39.9 g	40.2 g	44.2 g	44 g	58.2 g	39.5 g
食塩相当量	7.3 g	6.9 g	6.3 g	7.4 g	6.9 g	5.6 g	5.7 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 3月15日	月曜日 3月16日	火曜日 3月17日	水曜日 3月18日	木曜日 3月19日	金曜日 3月20日	土曜日 3月21日
朝食	ごはん ホッケのみりん焼き ほうれん草の煮びたし 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん だし巻きたまご ブロッコリーの炒め物 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	ごはん とりつくね いんげんソテー 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト	さけ かゆ 鮭のお粥 豆腐ハンバーグ カリフラワーおかか ジョア	ごはん あじのみりん焼き 菜の花の煮びたし 朝の豚汁 ジョア	ごはん 銀鮭の塩焼き 白菜の煮びたし 具沢山味噌汁 バナナヨーグルト	ごはん 挽肉と玉葱のオムレツ 野菜炒め コーンスープ ジョア
昼食	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め 菜の花のからしマヨネーズ和え きなマンジェ つみれ汁	ごはん 鮭のチャンチャン焼き さつま芋きんとん バナナムース のっぺい汁	てんしんはん 天津飯 海鮮焼売 切り干し大根サラダ わかめスープ	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 里芋のねぎ味噌焼き ヨーグルト 塩ちゃんこ	ごはん 肉豆腐 しぎ茄子 りんご缶 のっぺい汁	ごはん 鶏肉のシャリアピンソース グリーンサラダ人参ソース いちごムース パンプキンスープ	ごはん ミートローフ マカロニサラダ バナナムース 野菜たっぷりスープ
間食	いちごゼリー	こくとう 黒糖ムース	ぶどうゼリー	とうにゅう 豆乳プリン	レモンゼリー	きなマンジェ	みかんゼリー
夕食	ごはん さばの塩焼き 切干大根煮 オクラの和え物 夜のお味噌汁	ごはん ピーマンの肉詰め カリフラワーおかか 青梗菜の煮びたし 夜のお味噌汁	ごはん たらのムニエル 具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ 野菜炒め 夜のお味噌汁	ごはん 鶏肉の炙りみそ焼き 切干大根煮 卵豆腐 夜のお味噌汁	ごはん メヌケの照り焼き ひじきの煮物 納豆 夜のお味噌汁	ごはん めばるの中華蒸し カリフラワー和え物 大根と人参の煮物 夜の豚汁
エネルギー	1641kcal	1533kcal	1587kcal	1531kcal	1593kcal	1585kcal	1599kcal
たんぱく質	56.3 g	67.6 g	58.2 g	64.5 g	65.5 g	65.6 g	56.3 g
脂質	58 g	41.6 g	46.7 g	34.4 g	47.4 g	45.8 g	48.5 g
食塩相当量	6.3 g	6.6 g	8.3 g	7.2 g	6.2 g	6.2 g	6.5 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 3月22日	月曜日 3月23日	火曜日 3月24日	水曜日 3月25日	木曜日 3月26日	金曜日 3月27日	土曜日 3月28日
朝食	ごはん <small>あかうお みそに</small> 赤魚の味噌煮 <small>さといも にももの</small> 里芋の煮物 <small>ぐたくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ごはん <small>ぎん</small> <small>しょうゆこうじやき</small> 銀ひらすの醤油麩焼 <small>にももの</small> かぼちゃの煮物 <small>あさ とんじる</small> 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご <small>いた もの</small> ブロッコリーの炒め物 <small>ぐたくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バニラヨーグルト	ホタテとたまごのお粥 <small>につけ</small> かれいの煮付 <small>だいこん</small> 大根と人参の煮物 ジョア 	ごはん <small>とうふ</small> 豆腐ハンバーグ <small>やさい にこ</small> 野菜のトマト煮込み ポタージュ ジョア	ごはん <small>ぎんざけ しおや</small> 銀鮭の塩焼き いんげんソテー <small>ぐたくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん <small>とり しおこうじや</small> 鶏の塩麩焼 <small>な はな に</small> 菜の花の煮びたし <small>ぐたくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 プレーンヨーグルト
昼食	ごはん <small>ふう</small> スペイン風オムレツ <small>まめ</small> 豆サラダ マンゴー クラムチャウダー	ナポリタン マセドアンサラダ プリンムース <small>やさい た たまご</small> 野菜を食べる卵スープ 	ごはん <small>ぎせいとうふ</small> 擬製豆腐 <small>とり に</small> 鶏もつ煮 <small>かん</small> パイン缶 <small>しお</small> 塩ちゃんこ	ごはん <small>ぶたにく うましおいた</small> 豚肉の旨塩炒め <small>にももの</small> がんもの煮物 <small>こくとう</small> 黒糖プリン <small>じる</small> つみれ汁	ビーフカレー ビーンズサラダ バナナムース <small>にゅうさんきんいんりょう</small> 乳酸菌飲料	ごはん とんかつ <small>あまからに</small> 焼きちくわの甘辛煮 ヨーグルト <small>じる</small> さつま汁 	ごはん ポテトグラタン <small>にんじん</small> 人参サラダ いちごムース クリームスープ
間食	カスタードプリン	いちごゼリー	レモンゼリー	まっちゃん 抹茶ムース	ようかんムース	ぶどうゼリー	レモンゼリー
夕食	ごはん <small>すみびやき こうみ</small> 炭火焼チキン香味ソース <small>ちんげんさい に</small> 青梗菜の煮びたし <small>ちゅうかやっこ</small> 中華奴 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>だいこん</small>  ぶり大根 とろろ <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とりにく うめ や</small> 鶏肉の梅しそ焼き <small>いた</small> インゲン炒め <small>そう あ もの</small> ほうれん草の和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>しおや</small> さばの塩焼き カリフラワーおかか <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>とり</small> <small>に</small> 鶏のさっぱり煮 <small>あ もの</small> オクラの和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>あかうお や</small> 赤魚のみりん焼き <small>にももの</small> かぼちゃの煮物 たまごサラダ <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁 	ごはん <small>ぶたにく たまごいた</small> 豚肉の卵炒め <small>しろ あ</small> いんげんの白ごま和え <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー	1527kcal	1597kcal	1504kcal	1690kcal	1656kcal	1585kcal	1574kcal
たんぱく質	60.8 g	58.5 g	68.7 g	73.9 g	58.9 g	63.2 g	57.4 g
脂質	44.3 g	38.6 g	43.6 g	59.9 g	51 g	43.5 g	44.9 g
食塩相当量	7.5 g	6.1 g	7.4 g	7.1 g	6.5 g	6.2 g	6.9 g

◆◆ 献立表 ◆◆ 普通・一口大食

曜日 日付	日曜日 3月29日	月曜日 3月30日	火曜日 3月31日
朝食	ごはん <small>やさしい</small> 野菜入りスクランブルエッグ <small>やさしい</small> 野菜炒め <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト	ごはん とりつくね <small>いた もの</small> ブロッコリーの炒め物 <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 ジョア	ごはん <small>ま</small> だし巻きたまご カリフラワーおかか <small>ぐだくさんみそしる</small> 具沢山味噌汁 バナラヨーグルト
昼食	ごはん <small>まつかぜやき</small> 松風焼 <small>あ もの</small> オクラの和え物 デザート <small>じる</small> のっぺい汁	ごはん スパニッシュオムレツ <small>まさごいた</small> 真砂炒め ココアムース クラムチャウダー	ごはん <small>て や</small> 照り焼きチキン 桜タルタルソース ツナじゃが いちごムース <small>じる</small> つみれ汁
間食	<small>ぎゅうにゅう</small> コーヒー牛乳プリン	みかんゼリー	カスタードプリン
夕食	ごはん メバルのおおさおろし煮 <small>ちんげんさい あ もの</small> 青梗菜の和え物 <small>よる とんじる</small> 夜の豚汁	ごはん <small>あかうお につ</small> 赤魚の煮付け <small>はくさい に</small> 白菜の煮びたし <small>なっとう</small> 納豆 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁	ごはん <small>ちんじゃおろーすー</small> 青椒肉絲 <small>な はな あ もの</small> 菜の花の和え物 <small>よる みそしる</small> 夜のお味噌汁
エネルギー	1502kcal	1569kcal	1616kcal
たんぱく質	68.7 g	58.3 g	64 g
脂質	40.2 g	44.3 g	51 g
食塩相当量	6 g	7 g	7.3 g

