


日		月		火		水		木		金		土													
30日		31日										1日													
朝	御飯 瓜とチンゲン菜の炒め 豆サダ すまし汁(人参、かつ) 牛乳	朝	御飯 かぶと大根の煮物 ブロッコリーのサダ 味噌汁(かぶ、水菜) 牛乳	 <p>【通常提供】 エビカツフライ 追加料金+120円</p> <p>【特別選択】 鍋焼きうどん 鶏肉、油揚げ、温泉卵入り でたんぱく質たっぷり♪</p> <p>3月18日(火) 昼食は ショートステイの 特別選択食です♪</p> <p>※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。 ※記載の栄養成分は、屋食の汁物・おやつを除いた数値です。</p>								朝	御飯 かぶと大根の煮物 ブロッコリーのサダ 味噌汁(かぶ、水菜) 牛乳	朝	御飯 かぶと大根の煮物 ブロッコリーのサダ 味噌汁(かぶ、水菜) 牛乳	朝	御飯 かぶと大根の煮物 ブロッコリーのサダ 味噌汁(かぶ、水菜) 牛乳	朝	御飯 かぶと大根の煮物 ブロッコリーのサダ 味噌汁(かぶ、水菜) 牛乳	朝	御飯 かぶと大根の煮物 ブロッコリーのサダ 味噌汁(かぶ、水菜) 牛乳				
昼	御飯 チンゲン菜とチンゲン菜のソテー わりのドレッシングかけ フルーツ・マンゴージュ	昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶									昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 比と生揚げのソテー 冬瓜のそぼろあんかけ 菜の花と人参のナムル フルーツ・フルーツケトル缶
夕	御飯 魚(ます)のバター醤油風味焼 南瓜の煮物 トマトのお浸し 味噌汁(小松菜、ひよこ)	夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)									夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)	夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)	夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)	夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)	夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)	夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)	夕	御飯 鶏肉の梅肉焼 かきと油揚げの煮物 ヤマ芋とそら豆のサダ すまし汁(白菜、玉葱)
1475.72kcal 蛋白質:53.18g 脂質:40.49g 食塩相当:6.48g		1460.56kcal 蛋白質:58.96g 脂質:37.49g 食塩相当:6.21g										1415.79kcal 蛋白質:59.46g 脂質:37.7g 食塩相当:6.28g													
2日		3日		4日		5日		6日		7日		8日													
朝	御飯 豆腐とわか豆の旨煮 ブロッコリーのオードレッシング 味噌汁(小松菜、舞茸) 牛乳	朝	御飯 かぶとチンゲン菜の煮物 インゲンのサダ すまし汁(水菜、玉葱) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ポトとウインナーの煮 かつおと大豆の胡麻ドレ コンソメスープ(小松菜、かつ) 牛乳	朝	御飯 生揚げと揚げの煮物 わか豆の和え物 味噌汁(かぶ、葉大根) 牛乳	朝	御飯 南瓜のそぼろあんかけ ピーマンと和え(かぼちゃ) すまし汁(かぼちゃ、絹揚げ) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ツナ入りカツサンド かぶのサダ コンソメスープ(玉葱、かつ) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(麩、大根) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(麩、大根) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(麩、大根) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(麩、大根) 牛乳						
昼	御飯 豚肉の胡麻味噌煮 青梗菜とアリの炒め物 かぼちゃのサダ フルーツ・リン缶	昼	春の散らし寿司(イ、錦糸卵、桜でんぶ、サモシロップス) かきわり豆腐の煮物 菜の花の辛子和え 桜餅風ゼリー	昼	御飯 煮魚(めばる) トマトと挽肉の塩炒め 青梗菜のおかか和え ヨーグルト・フルーツ	昼	御飯 鶏肉の和風風味焼 南瓜の含め煮 ゆかり和え(かぼちゃ) フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 豆腐のステーキ 大根とつみれの煮物 ヤマ芋サダ フルーツ・黄桃缶	昼	御飯 イタリアンパスタ ポトのソテー ブロッコリーのサダ フルーツ・リン缶	昼	御飯 筑前煮 茄子の生煮炒め かぼちゃのソテー フルーツ・リン缶	昼	御飯 筑前煮 茄子の生煮炒め かぼちゃのソテー フルーツ・リン缶	昼	御飯 筑前煮 茄子の生煮炒め かぼちゃのソテー フルーツ・リン缶	昼	御飯 筑前煮 茄子の生煮炒め かぼちゃのソテー フルーツ・リン缶						
夕	御飯 魚の七味焼き(銀ひし) 切昆布と薩摩揚げの炒り煮 かぼちゃの和え物 すまし汁(大根、葉大根)	夕	御飯 チキンオムレツ 白菜とおろし煮 かぼちゃのサダ 味噌汁(里芋、菜の花)	夕	御飯 豚肉のスタミナ炒め 車麩と冬瓜の煮物 ごぼうサダ すまし汁(油揚げ、青梗)	夕	御飯 魚(かつ)のクリーム じゃが芋とウインナーの おろし和え(かぼちゃ) コンソメスープ(人参、枝豆)	夕	御飯 鶏肉の和風風味焼 南瓜の含め煮 ゆかり和え(かぼちゃ) フルーツ・黄桃缶	夕	御飯 鶏肉の和風風味焼 南瓜の含め煮 ゆかり和え(かぼちゃ) フルーツ・黄桃缶	夕	御飯 アリの卵とじ かぼちゃと生揚げの煮 かきと和え物 味噌汁(葉大根、南瓜)	夕	御飯 アリの卵とじ かぼちゃと生揚げの煮 かきと和え物 味噌汁(葉大根、南瓜)	夕	御飯 アリの卵とじ かぼちゃと生揚げの煮 かきと和え物 味噌汁(葉大根、南瓜)	夕	御飯 アリの卵とじ かぼちゃと生揚げの煮 かきと和え物 味噌汁(葉大根、南瓜)						
1464.97kcal 蛋白質:59.0g 脂質:41.36g 食塩相当:6.29g		1481.55kcal 蛋白質:55.34g 脂質:35.57g 食塩相当:6.32g		1464.28kcal 蛋白質:61.58g 脂質:52.23g 食塩相当:6.08g		1444.4kcal 蛋白質:56.68g 脂質:38.42g 食塩相当:6.02g		1481.27kcal 蛋白質:52.95g 脂質:35.95g 食塩相当:5.74g		1456.04kcal 蛋白質:54.11g 脂質:49.38g 食塩相当:6.46g		1467.18kcal 蛋白質:53.97g 脂質:43.29g 食塩相当:6.09g													
9日		10日		11日		12日		13日		14日		15日													
朝	御飯 かきとハチマシの煮物 豆サダ 味噌汁(油揚、畑菜) 牛乳	朝	御飯 小松菜の中華和え すまし汁(麩、玉葱) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブレイクド ブロッコリーとハムの コンソメスープ(ササミ、椎茸) 牛乳	朝	御飯 車麩と挽肉の煮物 春菊と錦糸卵の煮 すまし汁(花枝、かつ) 牛乳	朝	御飯 竹輪と白菜の炒め インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁(かぶ、葉大根) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン かぼちゃとハムのクリーム煮 かぼちゃのサダ コンソメスープ(玉葱、舞茸) 牛乳	朝	御飯 厚揚げ 茄子のドレッシングかけ すまし汁(じゃが芋、ひよこ) 牛乳	朝	御飯 厚揚げ 茄子のドレッシングかけ すまし汁(じゃが芋、ひよこ) 牛乳	朝	御飯 厚揚げ 茄子のドレッシングかけ すまし汁(じゃが芋、ひよこ) 牛乳	朝	御飯 厚揚げ 茄子のドレッシングかけ すまし汁(じゃが芋、ひよこ) 牛乳						
昼	御飯 魚のおぼろ昆布蒸(マ) かきと人参の煮物 チンゲン菜とわか豆のサダ フルーツ・マンゴージュ	昼	御飯 ハンバーグ 手作りマカロニ コンソメスープ(玉葱、コーン) ミックスジュース	昼	御飯 魚(鯖)のミンチ焼 里芋の煮ころがし かつおとわか豆のサダ フルーツ・リン缶	昼	御飯 揚げ豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜と蒲鉾のわさび和え フルーツ・リン缶	昼	御飯 鶏肉のバジルソース さつまいもとコーンの マカロニサダ フルーツ・白桃缶	昼	御飯 千草焼卵 さつまいもの蜂蜜煮 春菊とアリの和え物 ヨーグルト・リン缶	昼	御飯 千草焼卵 さつまいもの蜂蜜煮 春菊とアリの和え物 ヨーグルト・リン缶	昼	御飯 千草焼卵 さつまいもの蜂蜜煮 春菊とアリの和え物 ヨーグルト・リン缶	昼	御飯 千草焼卵 さつまいもの蜂蜜煮 春菊とアリの和え物 ヨーグルト・リン缶	昼	御飯 千草焼卵 さつまいもの蜂蜜煮 春菊とアリの和え物 ヨーグルト・リン缶						
夕	御飯 鶏の南蛮漬風 さつまいもの和え物 かきとわか豆のサダ フルーツ(わか、かぼ)	夕	御飯 白身魚のクリーム焼 インゲンとアリの炒め物 白菜の和風揚げ コンソメスープ(ナス、絹揚げ)	夕	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 青梗菜と薩摩揚げの豆乳煮 ごぼうサダ 中華スープ(じゃが芋、コーン)	夕	御飯 魚(めばる)の旨煮 かぼちゃとハムの三色炒め サダ 味噌汁(南瓜、白杖)	夕	御飯 つみれとレタスの煮物 トマトと挽肉の炒め物 かきとわか豆のサダ すまし汁(かぼ、油揚)	夕	御飯 魚の梅肉焼(銀ひし) 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁(わか、白杖)	夕	御飯 豆腐ステーキ メンチソース いじきと薩摩揚げの煮物 インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁(わか、枝豆)	夕	御飯 豆腐ステーキ メンチソース いじきと薩摩揚げの煮物 インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁(わか、枝豆)	夕	御飯 豆腐ステーキ メンチソース いじきと薩摩揚げの煮物 インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁(わか、枝豆)	夕	御飯 豆腐ステーキ メンチソース いじきと薩摩揚げの煮物 インゲンの胡麻ドレッシング 味噌汁(わか、枝豆)						
1462.61kcal 蛋白質:57.09g 脂質:32.32g 食塩相当:6.29g		1465.3kcal 蛋白質:55.08g 脂質:43.15g 食塩相当:6.24g		1499.55kcal 蛋白質:53.77g 脂質:40.21g 食塩相当:6.44g		1441.46kcal 蛋白質:55.89g 脂質:40.09g 食塩相当:5.92g		1475.05kcal 蛋白質:52.45g 脂質:45.58g 食塩相当:6.15g		1464.16kcal 蛋白質:61.42g 脂質:41.96g 食塩相当:6.43g		1471.89kcal 蛋白質:53.17g 脂質:47.34g 食塩相当:6.01g													
16日		17日		18日		19日		20日		21日		22日													
朝	御飯 つみれと南瓜の煮物 かきとわか豆のサダ 味噌汁(人参、里芋) 牛乳	朝	御飯 ヤマアゲと白菜の炒め物 トマトの胡麻ドレッシング すまし汁(かぶ、青梗) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 魚肉ソーセージとチンゲン菜の炒め 煮し鶏のサダ コンソメスープ(玉葱、絹揚げ) 牛乳	朝	御飯 茄子のそぼろあんかけ かつおの和え物 味噌汁(イ、葉大根) 牛乳	朝	御飯 車麩と春菊の煮物 豆サダ すまし汁(ヤマ芋、白杖) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ミートソース 青梗菜と蒸し鶏の和え物 コンソメスープ(玉葱、か) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(わか、白杖) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(わか、白杖) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(わか、白杖) 牛乳	朝	御飯 ウインナーと小松菜の炒め トマトのサダ 味噌汁(わか、白杖) 牛乳						
昼	御飯 魚の味噌煮(か) 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサダ フルーツ・白桃缶	昼	御飯 鶏肉のクリームソース かぼちゃのトマト煮 じゃが芋のサダ フルーツ・リン缶	昼	御飯 鍋焼きうどん かきとアリの煮し ブロッコリーのおかか和え フルーツ・フルーツケトル缶	昼	御飯 イタリアンパスタ ミートソース かきとアリの和え物 フルーツ・リン缶	昼	御飯 豚肉とかつおの味噌炒め ごぼうの炒り煮 かきとわか豆の和え物 フルーツ・黄桃缶	昼	御飯 豆腐ハンバーグ ササミ 南瓜とコーンのソテー 白菜のサダ ヨーグルト・フルーツ	昼	御飯 魚(鯖)のハンバーグ じゃが芋の和え物 小松菜のサダ フルーツ・リン缶	昼	御飯 魚(鯖)のハンバーグ じゃが芋の和え物 小松菜のサダ フルーツ・リン缶	昼	御飯 魚(鯖)のハンバーグ じゃが芋の和え物 小松菜のサダ フルーツ・リン缶	昼	御飯 魚(鯖)のハンバーグ じゃが芋の和え物 小松菜のサダ フルーツ・リン缶						
1453.17kcal 蛋白質:57.06g 脂質:37.65g 食塩相当:6.42g		1482.99kcal 蛋白質:60.06g 脂質:45.48g 食塩相当:5.86g		1429.74kcal 蛋白質:63.37g 脂質:50.03g 食塩相当:7.05g		1448.38kcal 蛋白質:58.45g 脂質:40.63g 食塩相当:6.39g		1465.4kcal 蛋白質:57.88g 脂質:38.69g 食塩相当:6.13g		1454.02kcal 蛋白質:57.62g 脂質:49.49g 食塩相当:6.45g		1449.18kcal 蛋白質:54.41g 脂質:43.58g 食塩相当:6.07g													
23日		24日		25日		26日		27日		28日		29日													
朝	御飯 厚焼卵 ブロッコリーとコーンサダ すまし汁(わか、トマト) 牛乳	朝	御飯 お魚豆腐揚げの煮物 豆サダ 味噌汁(油揚、小松菜) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ウインナーとインゲンの炒め 菜の花の和え物 コンソメスープ(ヤマ芋、水菜) 牛乳	朝	御飯 かぶのそぼろあんかけ 青梗菜とアリのサダ 味噌汁(里芋、油揚) 牛乳	朝	御飯 ハンバーグとじゃが芋の煮物 大根とアリのサダ すまし汁(玉葱、青梗) 牛乳	朝	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン スクランブルエッグ 小松菜のサダ コンソメスープ(揚げナス、シメジ) 牛乳	朝	御飯 おさりとかぶの炒り煮 インゲンのドレッシングかけ 味噌汁(ヤマ芋、玉葱) 牛乳	朝	御飯 おさりとかぶの炒り煮 インゲンのドレッシングかけ 味噌汁(ヤマ芋、玉葱) 牛乳	朝	御飯 おさりとかぶの炒り煮 インゲンのドレッシングかけ 味噌汁(ヤマ芋、玉葱) 牛乳	朝	御飯 おさりとかぶの炒り煮 インゲンのドレッシングかけ 味噌汁(ヤマ芋、玉葱) 牛乳						
昼	御飯 青椒肉絲(豚) 生揚げと白菜の中華旨煮 かつおとわか豆の中華和え フルーツ・黄桃缶	昼	御飯 白身魚フライ トマトとアリの炒め物 青梗菜のなめ草和え フルーツ・リン缶	昼	春かつおとアリの炒め物 かきとアリの炒め物 ポトのサダ フルーツ・マンゴージュ	昼	御飯 鶏肉のパン粉焼 茄子のトマト煮 かきとわか豆の和え物 フルーツ・リン缶	昼	御飯 大根とつみれの煮物 かぼちゃと挽肉の塩炒め かきとわか豆のサダ 味噌汁(里芋、小松菜)	昼	御飯 白身魚の青梗菜あんかけ さつまいもと玉葱の煮物 かぼちゃのサダ すまし汁(油揚、畑菜)	昼	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 かきとわか豆の和え物 すまし汁(かぼ、水菜)	昼	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 かきとわか豆の和え物 すまし汁(かぼ、水菜)	昼	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 かきとわか豆の和え物 すまし汁(かぼ、水菜)	昼	御飯 鶏肉の中華炒め なすの煮物 かきとわか豆の和え物 すまし汁(かぼ、水菜)						
1461.58kcal 蛋白質:63.41g 脂質:40.26g 食塩相当:6.15g		1500.99kcal 蛋白質:51.23g 脂質:38.19g 食塩相当:6.32g		1456.12kcal 蛋白質:55.11g 脂質:53.74g 食塩相当:6.41g		1434.16kcal 蛋白質:58.36g 脂質:43.03g 食塩相当:5.9g		1481.7kcal 蛋白質:61.72g 脂質:34.28g 食塩相当:6.26g		1484.98kcal 蛋白質:57.99g 脂質:45.67g 食塩相当:6.36g		1422.17kcal 蛋白質:57.87g 脂質:36.06g 食塩相当:6.14g													