

常食(A)

	令和08年03月01日(日)	令和08年03月02日(月)	令和08年03月03日(火)	令和08年03月04日(水)	令和08年03月05日(木)	令和08年03月06日(金)	令和08年03月07日(土)
朝	米(65) ひじきの煮物 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) ほうれん草のおひたし 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(まき麩) 牛乳 ふりかけ(たまご)	クリームパン 卵サラダ コンソメスープ(人参) 牛乳	米(65) 切干大根煮 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) がんと煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) 麻婆なす ブロッコリーのサラダ ゼリー 中華スープ(厚揚)	米(65) 肉団子と野菜の旨煮 チンゲン菜炒め フルーツ 味噌汁(豆腐)	菜の花の梅ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 ケーキ お吸い物	米(65) 鶏の唐揚げ 付)スナッ じゃが芋のたらこ炒め フルーツ 中華スープ(たまねぎ)	米(65) たらの梅風味焼き 付け合わせ レンコンの炒り煮 ゼリー お吸い物(卵)	牛丼 ブロッコリーサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)	五目ラーメン むすび 豆腐シュウマイ ゼリー
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) ぶりの山椒みりん焼き 付け合わせ(人参) 青菜のサラダ もろみみそ	米(65) 白身魚の甘酢あんかけ もやしサラダ しば漬け	米飯(65) 豆腐と小松菜の卵炒め さつま芋サラダ 梅干し	米(65) さばの照り焼き 付)ブロッコリー カリフラワーのフレンチ和え 桜大根漬	米(65) 豚肉と厚揚げのみそ炒め 小松菜とさつま揚げ煮 たいみそ	米飯(65) 鶏のマスタード焼き 付)いんげんソテー 冬瓜とあさりの煮物 梅干し	米飯(65) かに卵 レンコンのピリ辛煮 えびみそ
	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 54.1 g 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1537 kcal 蛋白質 52.7 g 食塩相当 6.9 g	エネルギー 1706 kcal 蛋白質 59.8 g 食塩相当 7.9 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 52.8 g 食塩相当 6.5 g	エネルギー 1508 kcal 蛋白質 55.5 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 55.6 g 食塩相当 7.0 g	エネルギー 1526 kcal 蛋白質 52.0 g 食塩相当 7.5 g

常食(A)

	令和08年03月08日(日)	令和08年03月09日(月)	令和08年03月10日(火)	令和08年03月11日(水)	令和08年03月12日(木)	令和08年03月13日(金)	令和08年03月14日(土)
朝	米(65) 厚揚げの生姜煮 味噌汁(ほうれん草) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) 炒り豆腐 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)	あんぱん 野菜炒め(ウインナー入) コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	米(65) がんも煮 味噌汁(小松菜) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 大根の炒め煮 味噌汁(じゃがいも) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米飯(65) チキン南蛮 白菜の梅風味 フルーツ 味噌汁(なめこ)	米(65) バサのマスタード焼き 付け合わせ スパゲティサラダ ゼリー 味噌汁(豆腐)	御飯(70) 肉団子のクリーム煮 オクラとなめたけの和え物 フルーツ 中華スープ(チンゲン菜)	米(65) 鶏肉の南部焼き 付け合わせ 切干大根の炒め煮 ゼリー お吸い物(卵)	米(65) バサの野菜あんかけ マカロニサラダ フルーツ お吸い物(とろろ)	米(65) たらの南蛮漬 冬瓜のとろみ煮 ゼリー お吸い物(はんぺん)	米飯(65) 野菜入りキッシュ なすのごま味噌煮 フルーツ 味噌汁(さつま芋)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米飯(65) サバの塩焼き 付け合わせ(大根) 揚げ出しなす きゅうり漬	米(65) 豚肉の青じそ炒め ひじきの煮物 もろみみそ	米(65) かれいのきのこソースかけ 付け合わせ じゃがいもきんぴら のり佃煮	米(65) ホキの山椒焼き 付け合わせ かぼちゃサラダ たいみそ	米(65) 肉じゃが 春雨の酢の物 つぼ漬	米(65) 水餃子 キャベツサラダ のり佃煮	米飯(65) ぶりのおろし煮 付け合わせ きゅうりとカリフラワーのドレッシング 赤しその実漬
	エネルギー 1596 kcal 蛋白質 53.8 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1585 kcal 蛋白質 55.8 g 食塩相当 6.2 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 53.4 g 食塩相当 6.7 g	エネルギー 1533 kcal 蛋白質 57.1 g 食塩相当 5.7 g	エネルギー 1555 kcal 蛋白質 52.6 g 食塩相当 6.4 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 50.3 g 食塩相当 7.5 g	エネルギー 1509 kcal 蛋白質 54.1 g 食塩相当 7.0 g

常食(A)

	令和08年03月15日(日)	令和08年03月16日(月)	令和08年03月17日(火)	令和08年03月18日(水)	令和08年03月19日(木)	令和08年03月20日(金)	令和08年03月21日(土)
朝	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) ひじきの煮物 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米(65) がんも煮 味噌汁(畑菜) 牛乳 ふりかけ(たまご)	チョコパン ほうれん草ソテー コンソメスープ(玉ねぎ) 牛乳	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(さつま芋) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 青菜の煮びたし 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 大豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) 回鍋肉 青菜のわさび和え フルーツ(杏仁) 中華スープ(ワカメ)	米飯(65) さば煮付け 付け合わせ 大根の中華和え ゼリー お吸い物(豆腐)	ポークカレー 野菜サラダ ゼリー	きのこ卵のあんかけうどん むすび 大根の塩昆布和え ゼリー	米(65) チキンカツ 付け合わせ ポテトのカレー炒め フルーツ お吸い物(卵)	米(65) 野菜炒め(豚肉) スパゲティサラダ ゼリー 中華スープ(豆腐)	三色そぼろ丼 ポテトサラダ フルーツ お吸い物(そうめん)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 白身魚のピカタ 付け合わせ かぼちゃの甘煮 もろみみそ	米飯(65) 豚肉と厚揚げの生姜炒め ブロッコリーのサラダ しば漬け	米(65) ホキの南部焼き 付け合わせ ごま和え(ほうれん草) のり佃煮	米(65) ぶりのみそ焼き 付け合わせ 炒り豆腐 桜大根漬	米(65) 和風ハンバーグ 付)人参 オクラのおかか和え たいみそ	米(65) かれいのムニエル 高野豆腐の煮物 梅干し	米(65) さわら煮付け 付け合わせ ごま醤油和え 金山時みそ
	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 52.4 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1511 kcal 蛋白質 58.1 g 食塩相当 6.4 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 55.1 g 食塩相当 7.1 g	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 58.7 g 食塩相当 6.4 g	エネルギー 1521 kcal 蛋白質 49.1 g 食塩相当 6.0 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 52.5 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 56.8 g 食塩相当 5.9 g

常食(A)

	令和08年03月22日(日)	令和08年03月23日(月)	令和08年03月24日(火)	令和08年03月25日(水)	令和08年03月26日(木)	令和08年03月27日(金)	令和08年03月28日(土)
朝	米(65) 大根煮 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) お浸し(ホウレン草) 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(たまご)	クリームパン プレーンオムレツ コンソメスープ(じゃがいも) 牛乳	米(65) 厚揚げの煮物 味噌汁(大根) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) 煮浸し(白菜) 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(あげ) 牛乳 ふりかけ(しそ)
昼	米(65) ぶりの柚庵焼き 付け合せ かぼちゃの土佐煮 ゼリー 味噌汁(厚揚げ)	米(65) 麻婆豆腐 チンゲン菜とツナの和え物 フルーツ お吸い物(花麩)	米(65) メンチカツ とろろ芋 ゼリー お吸い物(茶そば)	キーマカレー マカロニサラダ ヨーグルト風デザート 香の物(福神漬)	米(65) 卵焼き風お好み焼き スパゲティサラダ フルーツ お吸い物(とろろ)	米飯(65) クリーム煮 カリフラワーサラダ ゼリー コンソメスープ(玉ねぎ)	米(65) さばの塩焼き 付け合わせ ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁(白菜)
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ
夕	米(65) 鶏肉の照り焼き 付け合わせ 春雨の酢の物 きゅうり漬	米(65) ポークビーンズ じゃがいも煮 もろみみそ	米(65) 白身魚のタルタル焼き 付け合わせ ほうれん草の白和え のり佃煮	米(65) かれいのみそバター焼き ナムル つぼ漬	米(65) スタミナ炒め 青菜の磯和え たいみそ	米飯(65) かれいのカレームニエル 付)人参・きぬさや キャベツのツナ和え 赤しその実漬	米(65) とんかつ かぼちゃのいとこ煮 もろみみそ
	エネルギー 1554 kcal 蛋白質 59.1 g 食塩相当 6.4 g	エネルギー 1529 kcal 蛋白質 56.2 g 食塩相当 7.1 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 51.4 g 食塩相当 6.1 g	エネルギー 1540 kcal 蛋白質 50.9 g 食塩相当 6.6 g	エネルギー 1627 kcal 蛋白質 57.3 g 食塩相当 6.2 g	エネルギー 1562 kcal 蛋白質 49.8 g 食塩相当 6.3 g	エネルギー 1581 kcal 蛋白質 55.5 g 食塩相当 6.9 g

常食(A)

	令和08年03月29日(日)	令和08年03月30日(月)	令和08年03月31日(火)										
朝	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米飯(65) 出し巻き卵 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(野菜)	米飯(65) 大豆煮 味噌汁(里芋) 牛乳 ふりかけ(たまご)										
昼	米(65) 八宝菜 中華酢物(はるさめ) ゼリー 中華スープ(チンゲン菜)	米(65) チキンボールのトマト煮 ブロッコリーのツナマヨ和え フルーツ お吸い物(そうめん)	野菜たっぷり塩ラーメン むすび 炒り豆腐 フルーツ										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65) 筑前煮 キャベツのゆかり和え しば漬	米(65) ホキの塩麴焼き 付け合せ がんも煮 のり佃煮	米飯(65) エビカツ・ホタテフライ きんぴらごぼう 桜大根漬										
	エネルギー 1557 kcal	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal	エネルギー kcal
	蛋白質 48.6 g	蛋白質 58.3 g	蛋白質 51.0 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g	蛋白質 g
	食塩相当 6.2 g	食塩相当 6.7 g	食塩相当 7.5 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g	食塩相当 g