



3月の献立



	02月27日(月)	02月28日(火)	03月01日(水)	03月02日(木)	03月03日(金)	03月04日(土)	03月05日(日)
朝	ご飯 味噌汁(わかめ・豆苗) 野菜炒め ヘルシーサラダ リンゴジュース	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 高野豆腐とさつま芋の甘辛煮 小松菜の和え物 牛乳	ご飯 味噌汁(白菜・春菊) 京がんもの煮物 なめ茸おろし 牛乳	キャロットロール クラムチャウダー ベーコンとブロッコリーのソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(南瓜・畑菜) ハンパンの卵とじ 茄子の生姜和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・葉) 肉詰めいなりの含め煮 オクラのおかか和え 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) さつま揚げと野菜炒め物 カリフラワーのゆかり和え 牛乳
昼	ご飯 鯉のたたき 清汁(白玉麩・さや) 白滝の炒り煮 里芋の柚子味噌かけ	ご飯 中華スープ(玉葱・コーン) 回鍋肉 焼きビーフン フルーツカクテル	3周年記念 ご飯・清汁 刺身・天ぷら 紅白なます まんじゅう(赤)	ご飯 清汁(とろろ昆布) 赤魚の西京漬け焼き 豚と大根の煮物 わかめの酢の物	ひなまつり ちらし寿司・清汁 茶碗蒸し 白和え さくらもち	海老ピラフ ポトフ フレンチサラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 鱈の梅煮 南瓜のそぼろあんかけ 野沢菜漬
夕	ご飯 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ) 鶏肉の南蛮漬け ピーナッツ和え コンポート(黄桃)	ご飯 ぶり大根 しぎ茄子 キャベツと海老のお浸し ヨーグルトムース	牛丼 味噌汁(大根・葉) 温泉卵 ひじき煮	ご飯 味噌汁(なめこ・玉葱) 鶏肉の治部煮 マカロニサラダ パインアップル	ご飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鯖の煮付け チンゲン菜の胡麻和え 漬物(桜大根)	ご飯 コリアンブ(椎茸・玉葱) カレーのバター醤油焼き ツナキャベツのソテー 洋風お浸し	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・三つ葉) 豚肉と春雨の塩麴炒め むき海老ともやしのソテー 小松菜のクルミ和え
一日合計	I補キ ⁺ -	I補キ ⁺ -	I補キ ⁺ -	I補キ ⁺ -	I補キ ⁺ -	I補キ ⁺ -	I補キ ⁺ -
	1486kcal	1612kcal	1594kcal	1349kcal	1752kcal	1574kcal	1565kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	60.4g	63.8g	66.1g	55.5g	67.3g	66.9g	62.5g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
29.3g	41.1g	38.1g	29.7g	50.4g	44g	31.6g	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
239.5g	235.7g	239.6g	209.9g	247.2g	219.3g	249.8g	
食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
7.4g	7.7g	9g	7.4g	10.9g	8.4g	8.2g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



3月の献立



	03月06日(月)	03月07日(火)	03月08日(水)	03月09日(木)	03月10日(金)	03月11日(土)	03月12日(日)
朝	ご飯 味噌汁(わかめ・じゃが芋) 厚焼き卵 豆苗のお浸し リンゴジュース	ご飯 味噌汁(おつゆ麩・万葱) さんまの蒲焼 青菜としいたけのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 肉団子と野菜の煮物 トウモロコシのごま風味和え 牛乳	デニッシュロール ウイナーソテー ミネストローネ 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(とろろ昆布・えのき) ちくわとなすのさっと煮 キャベツのしその実和え 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・わかめ) 鱈つみれの煮物 かぶの柚子みそ和え 牛乳	ご飯 味噌汁(しめじ・揚げ) 卵の炒め物 カリフラワーの和え物 牛乳
	ご飯 清汁(小花麩・水菜) 鶏肉の味噌焼き 山菜巾着と野菜の煮物 高菜漬け	ハヤシライス コンソメスープ チーズサラダ ラフランスゼリー	ご飯 味噌汁(しめじ・万葱) 鯖の生姜焼き 土佐煮 白菜浅漬け	ご飯 味噌汁(里芋・さや) 肉野菜炒め 春巻き コンポート(みかん)	菜の花パスタ(オムレツ) コッパ・ポポ(しいたけ・玉ねぎ) ポテトサラダ 洋風お浸し	ご飯 コッパ・ポポ(ほうれん草・マッシュ) 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ ジョア(ストロベリー)	ご飯 清汁(カブ・長葱) 赤魚の粕漬け焼き なすの味噌炒め 落花生和え
	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリーの炒め ふきの胡麻サラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(畑菜・えのき) 干草焼き 大豆と昆布の煮物 バナナ	ご飯 揚げだし豆腐野菜あん 金平ごぼう 酢味噌和え コンポート(りんご)	ご飯 清汁(白玉麩・貝割れ) ホキのもろみ焼き 南瓜の煮物 切干大根の甘酢和え	ご飯 鮭の山椒焼き とうふチャンプル ブロッコリーのお浸し パインアップル	ご飯 たらと野菜の吹き寄せ ポン酢おろし れんこんのピリ辛炒め 人参サラダ	ご飯 麻婆豆腐 蟹焼売 小松菜のナムル 杏仁デザート
	一日合計	I補キ [®] - 1557kcal 蛋白質 60.1g 脂質 37.9g 炭水化物 236.1g 食塩 7.7g	I補キ [®] - 1534kcal 蛋白質 59.7g 脂質 41.1g 炭水化物 224.1g 食塩 8.4g	I補キ [®] - 1609kcal 蛋白質 58.4g 脂質 45.3g 炭水化物 234g 食塩 7.7g	I補キ [®] - 1549kcal 蛋白質 57.4g 脂質 39.2g 炭水化物 235.9g 食塩 6.7g	I補キ [®] - 1569kcal 蛋白質 64.3g 脂質 43.8g 炭水化物 225.5g 食塩 10.5g	I補キ [®] - 1541kcal 蛋白質 59.8g 脂質 37.2g 炭水化物 237.4g 食塩 7.9g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



3月の献立



	03月13日(月)	03月14日(火)	03月15日(水)	03月16日(木)	03月17日(金)	03月18日(土)	03月19日(日)
朝	ご飯 味噌汁(南瓜・玉葱) はんぺんと青菜の煮浸し 卵の花 リンゴジュース	ご飯 味噌汁(里芋・しろ菜) 厚揚げと野菜の炒め物 おくらのお浸し 牛乳	ご飯 味噌汁(もやし・豆苗) さつま揚げと野菜の煮物 小松菜のくるみ和え 牛乳	黒糖ロール クリーム煮 チンゲン菜ソテー 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(なめこ・畑菜) 出し巻き卵 いんげんと挽肉の炒め物 牛乳	ご飯 味噌汁(渦巻き麩・エノキ) 魚肉ソーゼツと野菜のソテー 茄子の生姜和え 牛乳	卵雑炊 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの梅おかか和え 牛乳
昼	サンドイッチ クラムチャウダー フライドポテト アスパラサラダ	ホワイトデー スパゲティミートソース(HB) コンソメスープ(椎茸・たまねぎ) フレッシュサラダ デザートセレクト	ご飯 ソウルフード(ゴト・しめじ) メンチカツ&コロケツ 春雨のサラダ コンポート(マンゴー)	ご飯 味噌汁(玉葱・大根の葉) 鱈の漬け焼き さつま芋のりんご煮 浅漬け	ご飯 ソウルフード(ほうれん草・ピーマン) ミートローフ スナップエンドウのサラダ コンポート(白桃)	ご飯 味噌汁(玉葱・揚げ) ぶりの照り煮 里芋のまさご和え 漬物(胡瓜漬)	ご飯 卵スープ 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ コンポート(リンゴ)
夕	ご飯 豚肉の生姜焼き 炊き合わせ 漬物(赤しその実) オレンジ	ご飯 味噌汁(白玉麩・畑菜) 鯖の塩焼き ささ身の磯香和え こんぶ豆	ご飯 肉団子の甘酢あん もやしの胡麻よごし 煮奴 キウイ	ご飯 ソウルフード(人参・しめじ) ポークソテー 春キャベツのコールスロー フルーツカクテル	ご飯 清汁(小花麩・わかめ) 鮭の和風ムニエル 炊き合わせ しろ菜のお浸し	牛丼 温泉卵 大根のしそ風味 バナナ	ご飯 清汁(とろろ・万葱) 黄金がれいのおろし煮 人参のきんぴら ほうれん草のごま味噌和え
一日合計	I補キ [※] -	I補キ [※] -	I補キ [※] -	I補キ [※] -	I補キ [※] -	I補キ [※] -	I補キ [※] -
	1482kcal	1643kcal	1685kcal	1423kcal	1571kcal	1548kcal	1548kcal
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	50g	65.2g	51g	55.3g	66.5g	61g	66.2g
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
46.6g	45.7g	42.4g	32.8g	42g	43.6g	42g	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
208.4g	234.6g	269.3g	218.7g	222.9g	219.6g	217.8g	
食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩	食塩
7.8g	8.8g	8.1g	6.6g	7.7g	7.5g	8.2g	

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



3月の献立



	03月20日(月)	03月21日(火)	03月22日(水)	03月23日(木)	03月24日(金)	03月25日(土)	03月26日(日)
朝	ご飯 味噌汁(かぶ・葉) 絹さやとしらすの卵とじ 小松菜のわさび和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁(しろ菜・とろろ) ツナと野菜の彩りソテー かに風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(畑菜・もやし) 豆腐のそぼろかけ キャベツの生姜醤油 牛乳	ミルクロール クリームポターージュ スクランブルエッグ 花野菜サラダ 野菜ジュース	卵雑炊 車麩の煮物 10月竹のごま風味和え 牛乳	ご飯 味噌汁(じゃが芋・万葱) 野菜のソテーミートボール添え 卵の花 牛乳	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき) がんもの煮物 かぶの昆布和え 牛乳
昼	春分の日 茶そば(かき揚げ) かき揚げ 胡瓜の酢の物 ぼたもち	ご飯 味噌汁(大根・貝割れ) 牛肉の焼肉風炒め ひじき煮 漬物(千切沢庵)	ポークカレー コンソメスープ(キャベツ・シタ) グリーンサラダ コンポート(りんご)	ご飯 味噌汁(なめこ・三つ葉) 豚のバーベキュー炒め 大根サラダ コンポート(黄桃)	ご飯 豚汁 鱈の漬け焼き なすのお浸し 漬物(つぼ漬)	ご飯 清汁(白玉麩・小松菜) みそカツ もやしの和え物 ゆず浸し	鮭チャーハン 中華スープ 海老のチリソース コンポート(マンゴー)
夕	ご飯 鶏とさつま芋の甘辛炒め チンゲン菜の煮浸し 漬物(青しその実) コンポート(みかん)	ご飯 鱈の蒲焼き かぶの蟹あん 胡麻いんげん メロン	ご飯 ミネストローネ 白身魚のマスタード焼き かぼちゃサラダ パインアップル	ご飯 清汁(白玉麩・さや) ホキの磯風味フライ ほうれん草のお浸し きのこソテー	三色丼 あさりと大根の炒め物 白菜ポン酢 ハスカップゼリー	ご飯 味噌汁(豆腐・葉) 鱈の煮付け 白滝と人参の炒り煮 キウイ	ご飯 筑前煮 茶碗蒸し 納豆 梅じゃこ蓮根
一日合計	I補給 - 1419kcal 蛋白質 46.2g 脂質 17.4g 炭水化物 264g 食塩 6.7g	I補給 - 1385kcal 蛋白質 56.6g 脂質 31.7g 炭水化物 212.5g 食塩 7.9g	I補給 - 1707kcal 蛋白質 63.2g 脂質 45.8g 炭水化物 253.9g 食塩 7.9g	I補給 - 1546kcal 蛋白質 53g 脂質 47.2g 炭水化物 222.8g 食塩 8.1g	I補給 - 1566kcal 蛋白質 67.8g 脂質 42.8g 炭水化物 217.5g 食塩 7.8g	I補給 - 1465kcal 蛋白質 56g 脂質 31.6g 炭水化物 231.6g 食塩 8.4g	I補給 - 1600kcal 蛋白質 68.3g 脂質 42.5g 炭水化物 227.7g 食塩 7.5g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。



3月の献立



	03月27日(月)	03月28日(火)	03月29日(水)	03月30日(木)	03月31日(金)									
朝	ご飯 味噌汁(春菊・揚げ) ちくわとさつま芋の煮物 なめたけおろし和え リンゴジュース	ご飯 味噌汁(玉葱・人参) 鮭の塩焼き 小松菜の生姜醤油和え 牛乳	レーズンロール マカロニのトマト煮 コーンサラダ 牛乳	ご飯 味噌汁(大根・叔苴) 厚揚げと野菜の炒め物 かぶのゆかり和え 野菜ジュース	ご飯 味噌汁(しめじ・万葱) 高野豆腐の含め煮 もやしのごま風味 牛乳									
昼	あんかけ焼きそば(野菜あんかけ) わかめスープ 餃子&焼売 やわらか杏仁	郷土料理*長崎県 トルコライス ソウルフード(椎茸・白菜) キャベツのコールスロー カステラ	ご飯 中華スープ(長葱・ワカメ) 八宝菜 青菜のナムル ジョア(りんご)	ご飯 清汁(小花麩・水菜) ますのチャンチャン焼き 南瓜の煮物 れんこん甘酢漬	ひき肉と豆のトマトカレー ソウルフード(枝豆・人参) フロッコリーバター醤油 ポテトサラダ									
夕	ご飯 パンプキンスープ チキンの焼き南蛮 カリフラワーコンソメ煮 オレンジ	ご飯 ぶり大根 信田巻き煮 キャベツと三つ葉磯和え 漬物(胡瓜漬)	ご飯 味噌汁(さつま芋・豆苗) 肉豆腐 菜種和え バナナ	ご飯 鶏もものこってり煮 胡瓜の変わり和え こんぶ豆 グレープゼリー	ご飯 卵スープ 鱈の立田揚げ 切干大根の炒め煮 白菜の三杯酢									
一日合計	I補キ* -	1611kcal	I補キ* -	1638kcal	I補キ* -	1558kcal	I補キ* -	1413kcal	I補キ* -	1623kcal	I補キ* -	kcal	I補キ* -	kcal
	蛋白質	56.9g	蛋白質	61.8g	蛋白質	68.2g	蛋白質	58.3g	蛋白質	63.3g	蛋白質	g	蛋白質	g
	脂質	36g	脂質	46.7g	脂質	40.8g	脂質	25.2g	脂質	47.8g	脂質	g	脂質	g
	炭水化物	257.3g	炭水化物	233.9g	炭水化物	224.5g	炭水化物	231.3g	炭水化物	228.3g	炭水化物	g	炭水化物	g
	食塩	8.7g	食塩	7.9g	食塩	7.2g	食塩	7.7g	食塩	8.6g	食塩	g	食塩	g

※食材の納品によりメニューが変更となる場合がございます。ご了承ください。

※国内産のお米を使用しております。

※麺メニューの際、ソフト・ミキサー食の方は()内のメニューとなります。