

常食(A)

	令和02年03月01日(日)	令和02年03月02日(月)	令和02年03月03日(火)	令和02年03月04日(水)	令和02年03月05日(木)	令和02年03月06日(金)	令和02年03月07日(土)
朝	御飯 だし巻き卵 白菜と青菜のお浸し 梅干 みそ汁(玉葱・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 高野豆腐の含め煮 春菊の和え物 ふりかけ みそ汁(キャベツ・葱) カルシウム牛乳	御飯 スクランブルエッグ ケチャップ) 豆の胡麻和えサラダ たいみそ みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼 付)甘酢生姜 切り干し大根の煮物 ふりかけ(のりたま) みそ汁(畑菜・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 白菜と小松菜の煮浸し みそ汁(もやし・若布) カルシウム牛乳	御飯 ミートボール(ナポリタン 小松菜のおろし醬油和 のり佃煮 みそ汁(キャベツ・貝割) カルシウム牛乳	御飯 オムレツ 付)じゃが芋 ツナとブロッコリーの和え みそ汁(大根・若布) カルシウム牛乳
昼	御飯 さばの生姜煮 付)ほうれん草 なすとピーマンの炒め物 もやしの和え物 みそ汁(豆腐・貝割)	ちらし寿司 鶏肉の炊き合わせ 菜の花のからし和え お吸い物(素麺・豆苗)	御飯 白身魚のマヨネーズ焼き 付)青梗菜 ぜんまい煮 香の物(青しその実漬) みそ汁(えのき・うずまき)	御飯 ハンバーグ ソース) 付)甘煮人参・カリフラワ ジャーマンポテト フルーツ缶(みかん) コンソメスープ(しろな・お	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)ブロッコリー さつまいもの煮物 白菜の青じそ和え お吸い物(卵・絹さや)	麦ご飯 めぬけの煮付け 付)オクラ 炒り豆腐 畑菜のお浸し みそ汁(おつゆ麩・豆苗)	チャーハン 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ(青梗菜・きく
夕	御飯 チキンピカタ 付)スナップエンドウ かぼちゃの煮物 オクラのおかか和え すまし汁(花麩・みつば)	御飯 メヌケの西京焼き 付)アスパラ れんこんきんぴら ブロッコリーの白胡麻和 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 豚カルビブロッコリー炒め エビしゅうまい もやしのナムル すまし汁(かまぼこ・貝割)	御飯 シーフード卵まき 付)なす 鶏つくね いんげん白ゴマ和え 味噌汁(白菜・長葱)	御飯 あじの西京焼き 付)大根おろし 青梗菜の信田煮 きゅうり漬 味噌汁(うず巻麩・水菜)	御飯 回鍋肉 高野豆腐の野菜あんか 香の物(しば漬) すまし汁(豆腐・みつば)	御飯 ぶりの照り焼き 付)甘酢生姜 金平レンコン 小松菜のくるみ和え 味噌汁(玉葱・椎茸)
	エネルギー 1568kcal	エネルギー 1490kcal	エネルギー 1679kcal	エネルギー 1608kcal	エネルギー 1432kcal	エネルギー 1445kcal	エネルギー 1543kcal
	蛋白質 58.3g	蛋白質 65.3g	蛋白質 56.3g	蛋白質 57.8g	蛋白質 60.9g	蛋白質 57.3g	蛋白質 55.7g
	食塩 9.9g	食塩 10.8g	食塩 8.2g	食塩 8.4g	食塩 8.6g	食塩 7.5g	食塩 10g

常食(A)

	令和02年03月08日(日)	令和02年03月09日(月)	令和02年03月10日(火)	令和02年03月11日(水)	令和02年03月12日(木)	令和02年03月13日(金)	令和02年03月14日(土)
朝	御飯 里芋のそぼろあん オクラのお浸し たいみそ みそ汁(豆腐・葱) カルシウム牛乳	御飯 かにかまふんわり卵 豆たっぷりサラダ ふりかけ(かつお) みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 がんもの含め煮 青梗菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(里芋・若布) カルシウム牛乳	御飯 とりつくね 付)ブロッコリー 長芋とろろ 梅びしお みそ汁(大根・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 温泉卵 野菜のトマト煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(青梗菜・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 納豆 モロヘイヤとオクラのお浸し みそ汁(しめじ・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼き 付)大根おろし ブロッコリー梅和え たいみそ みそ汁(青梗菜・えのき) カルシウム牛乳
昼	御飯 牛皿 温泉卵 コールスローサラダ みそ汁(しろな・うずまき麩)	御飯 あじの照り煮 付)なす 豚肉と大根の炒め物 つぼ漬 みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 回鍋肉 春巻き もやしとにらの中華和え 中華スープ(卵・ねぎ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 じゃこの炒め物 うずら豆 お吸物(とろろ昆布・豆腐)	御飯 鶏肉のタルタル焼き 付)キャベツ じゃが芋のバター炒め 野菜の甘酢漬 コンソメスープ(ほうれん草・豆腐)	御飯 赤魚の香味蒸し 白菜と絹揚げの煮物 小松菜のごま和え 若竹汁	御飯 キーマカレー キャロットサラダ 香の物(福神漬・らっきょう) ジョアストロベリー
夕	御飯 擬製豆腐 付)スナップエンドウ カリフラワーのカレーソテー チンゲン菜のポン酢和え すまし汁(しめじ・長葱)	御飯 ハーブチキン 付)ブロッコリー ひじきの煮物 ポテトサラダ すまし汁(とろろ昆布・みそ)	麦ご飯 さわらの漬け焼き 付)ほうれん草 だいこんのそぼろかけ いんげんの白ごま和え 味噌汁(豆腐・ワカメ)	御飯 ミートローフ 付) かぼちゃ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	御飯 たらの煮付け 付)菜の花 白菜の煮物 なすの青じそ和え 味噌汁(うず巻麩・水菜)	御飯 甘酢から揚げ 付)スナップエンドウ 野菜ソテー かぼちゃサラダ 味噌汁(さつま芋・いんげん)	御飯 さばの照り焼き 付) キャベツとじゃがいもの煮物 昆布佃煮 味噌汁(もやし・しめじ)
エネルギー	1421kcal	1523kcal	1489kcal	1658kcal	1470kcal	1603kcal	1631kcal
蛋白質	52.7g	60.3g	60.4g	60.7g	62.4g	58.5g	64.2g
食塩	8.2g	9.3g	8.1g	8.9g	7.5g	8.2g	8.3g

常食(A)

	令和02年03月15日(日)	令和02年03月16日(月)	令和02年03月17日(火)	令和02年03月18日(水)	令和02年03月19日(木)	令和02年03月20日(金)	令和02年03月21日(土)
朝	御飯 スクランブルエッグ ケチャップ) 小松菜のお浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(里芋・大根葉) カルシウム牛乳	御飯 にしんの梅煮 付)絹さや チンゲン菜信田煮 のり佃煮 みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳	御飯 納豆 野菜炒め みそ汁(畑菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 温泉卵 里芋の含め煮 ふりかけ(さけ) みそ汁(玉葱・貝割) カルシウム牛乳	御飯 とりそばろ 春菊のお浸し うめびしお みそ汁(白菜・えのき) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 茄子のポン酢和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(里芋・絹さや) カルシウム牛乳	御飯 だし巻卵 付)うぐいす豆 菜の花湯葉和え のり佃煮 みそ汁(もやし・大根葉) カルシウム牛乳
昼	御飯 白身魚のマスタード焼き 付)スナップエンドウ さつま揚げと冬瓜の煮物 もやしのポン酢和え みそ汁(おつゆ麩・長葱)	御飯 華風卵焼き 付)ほうれん草 若竹煮 浅漬け(きゅうり) みそ汁(かぶ・油揚げ)	麦ご飯 かれいの揚げ浸し 付)いんげん 切干大根の炒め煮 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・葱)	御飯 鶏肉の葱塩焼き 付)オクラ なすの含め煮 青梗菜のごま醤油和え みそ汁(若布・大根葉)	たけのこ御飯 めばるの菜種焼き 付)ブロッコリー きざみ昆布の炒り煮 白花豆 みそ汁(おつゆ麩・豆苗)	御飯 鶏肉の南部焼き 付)ソテー かぶのかにあんかけ マカロニサラダ みそ汁(しめじ・葱)	御飯 さわらの山椒焼き 付)甘酢生姜 ひじきの五目煮 キャベツのおかか和え みそ汁(玉葱・うずまき麩)
夕	御飯 若鶏のクリーム煮込み 付)ブロッコリー ナスの揚げびたし キャロットラペ すまし汁(豆腐・わかめ)	御飯 牛皿 ほうれん草のペーコンソ カリフラワーのおかか和 コンソメスープ(キャベツ)	御飯 豚角煮 卵の花 春雨サラダ 中華スープ(えのき・チン)	御飯 めぬけの生姜煮 付)小松菜 筑前煮 もやしのナムル すまし汁(かまぼこ・万葱)	御飯 ビッグ肉団子 付)スナップエンドウ 野菜のトマト煮 コールスローサラダ 中華スープ(春雨・絹さ	御飯 さばの塩焼き 付)大根おろし れんこんきんぴら ほうれん草白和え すまし汁(豆腐・わかめ)	御飯 甘酢鶏から揚げ 付)ブロッコリー さつまいもの甘煮 香の物(しば漬け) すまし汁(ハンペン・絹さや)
	エネルギー 1470kcal	エネルギー 1617kcal	エネルギー 1586kcal	エネルギー 1370kcal	エネルギー 1567kcal	エネルギー 1590kcal	エネルギー 1607kcal
	蛋白質 52.8g	蛋白質 63.9g	蛋白質 58.3g	蛋白質 57.9g	蛋白質 58.4g	蛋白質 59.8g	蛋白質 59.7g
	食塩 7.9g	食塩 8.6g	食塩 9g	食塩 8.9g	食塩 10.1g	食塩 8.8g	食塩 9.6g

常食(A)

	令和02年03月22日(日)	令和02年03月23日(月)	令和02年03月24日(火)	令和02年03月25日(水)	令和02年03月26日(木)	令和02年03月27日(金)	令和02年03月28日(土)
朝	御飯 ミートボール ほうれん草のなめたけ和 ふりかけ(のりたま) みそ汁(さつま芋・貝割) カルシウム牛乳	御飯 高野豆腐の吹き寄せ 菜の花のお浸し うめびしお みそ汁(オクラ・椎茸) カルシウム牛乳	御飯 いわしの蒲焼 白菜と小松菜の煮浸し ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・若布) カルシウム牛乳	御飯 納豆 牛肉とさといもの煮物 香の物(赤しその実漬) みそ汁(畑菜・うずまき麩) カルシウム牛乳	御飯 ボイルウインナー 春菊と人参の和え物 たいみそ みそ汁(もやし・油揚げ) カルシウム牛乳	御飯 炒り豆腐 小松菜のお浸し あみえび佃煮 みそ汁(大根・若布) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き 付)野菜豆 ほうれん草の白和え ふりかけ(のりたま) みそ汁(白菜・オクラ) カルシウム牛乳
昼	御飯 揚げ豆腐の野菜あん 野菜あん) キャベツの炒め物 うずら豆 みそ汁(冬瓜・豆苗)	御飯 ぶりの塩麹焼き 付)筍・花人参 冬瓜のくず煮 畑菜のごま和え みそ汁(おつゆ麩・大根)	二色丼 さつま芋の甘煮 白菜の酢の物 みそ汁(豆腐・長葱)	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 付)スナップエンドウ カリフラワーソーテー かぼちゃサラダ コンソメスープ(マッシュルーム・玉葱)	御飯 赤魚の煮付け 付)いんげん れんこんのピリ辛炒め しろなのポン酢和え みそ汁(玉葱・貝割)	御飯 豚肉の味噌炒め なすの含め煮 青梗菜のおかか和え お吸物(はんぺん・葱)	御飯 フライ盛り合わせ ソース) 付)キャベツ かぶの煮物 グリーンサラダ みそ汁(しろ菜・おつゆ麩)
夕	麦ご飯 あじの西京焼き 付)小松菜 なす揚げびたし タマゴサラダ 味噌汁(おつゆ麩・キャハ)	御飯 豚肉と青梗菜のねぎ塩炒め 里芋の煮物 ブロッコリーの和え物 中華スープ(もやし・椎茸)	御飯 ねめけの煮付け 付)いんげん ほうれん草のベーコンソ 春雨サラダ すまし汁(花麩・みつば)	御飯 かに玉 付)菜の花 青梗菜の信田煮 漬け物 味噌汁(玉葱・椎茸)	御飯 ミートローフ ソース) 付)ブロッコリー ジャーマンポテト 豆たっぷりサラダ コンソメスープ(小松菜・	御飯 温玉カレー きんぴらごぼう 香の物(きゅうり漬け) コンソメスープ(白菜・万	御飯 ぎせい豆腐 肉焼売 もやしのナムル すまし汁(とろろ昆布・み
エネルギー	1689kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1451kcal	エネルギー 1574kcal	エネルギー 1485kcal	エネルギー 1534kcal
蛋白質	60.9g	蛋白質 60g	蛋白質 62g	蛋白質 55.6g	蛋白質 58.6g	蛋白質 53.2g	蛋白質 52.7g
食塩	9g	食塩 9.1g	食塩 8.9g	食塩 8.5g	食塩 9.3g	食塩 8.7g	食塩 8.9g

常食(A)

令和2年03月29日(日)		令和2年03月30日(月)		令和2年03月31日(火)									
朝	御飯 和風スクランブルエッグ 青梗菜のお浸し のり佃煮 みそ汁(豆腐・しめじ) カルシウム牛乳	御飯 高野豆腐の吹き寄せ 長芋とろろ うめぼし みそ汁(畑菜・おつゆ麩) カルシウム牛乳	御飯 さばの塩焼き キャベツの和え物 梅干 みそ汁(しめじ・みつば) カルシウム牛乳										
昼	御飯 さわらの西京焼き 付)小松菜 切干大根の炒め煮 香の物(しば漬け) お吸物(素麺・葱)	御飯 親子煮 小松菜とツナのドレッシング きゅうらぶき みそ汁(うずまき麩・豆腐)	御飯 麻婆豆腐 春巻き フルーツ缶(みかん) 中華スープ(青梗菜・コーン)										
夕	御飯 焼き豚 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 味噌汁(うず巻麩・水菜)	御飯 ぶりの照り焼き 付)はじかみ カリフラワーのカレーソース 金ごまごぼうサラダ 味噌汁(揚げ・ねぎ)	御飯 白糸たら煮付け 付)しろな・花人参 いんげんと鶏肉そぼろ和 ブロッコリーサラダ 味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)										
エネルギー	1441kcal	エネルギー	1572kcal	エネルギー	1580kcal	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	53.7g	蛋白質	64.1g	蛋白質	70.1g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
食塩	7.6g	食塩	9.1g	食塩	7.6g	食塩	g	食塩	g	食塩	g	食塩	g