

## 常食(A)

	令和07年03月01日(土)	令和07年03月02日(日)	令和07年03月03日(月)	令和07年03月04日(火)	令和07年03月05日(水)	令和07年03月06日(木)	令和07年03月07日(金)
朝	米(65) ほうれん草ソテー 味噌汁(人参) 牛乳	米(65) あんかけ玉子 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 煮豆(白豆) 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) 煮豆(大豆・金時豆) 味噌汁(卵) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	ミニメロンパン かぼちゃのサラダ スープ。ほうれんそう 牛乳	米(65) 卸し和え 味噌汁(じゃが芋) 牛乳 ふりかけ(瀬戸風味)	米(65) 湯豆腐 味噌汁(小松菜) 牛乳 梅びしお
昼	にゅうめん 炊き込みツナむずび シーフードと玉葱のかきあげ ゼリー	はらこ飯(宮城) 枝豆と茄子のつゆかけ 笹かま フルーツ	ちらし寿司 ミカルパッチョ お吸い物 ケーキ	米(65) ちり鍋 さつま芋甘煮 漬物(白菜漬)	米(65) チキン南蛮タルタルソース 付け合わせ(ブロッコリー) 小松菜煮 フルーツ(いよかんゼリー) 味噌汁	米(65) 鱈のパン粉焼き 茶碗蒸し デザート お吸い物(菜の花)	米(65) 石狩鍋風 あんかけ卵 フルーツ(黄桃缶) パンプキンサラダ
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) 鶏のポン酢しょうゆ味 マカロニサラダ 低塩のり佃煮	米(65) いかつみれの甘酢あん 辛子和え(菜の花) いりこみそ	米(65) チキンのトマト煮 大根のマヨネーズ和え たいみそ	米(65) 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナの和え物 えびみそ	米(65) 魚の磯焼き 付け合わせ しめじの卵とじ のりつく	米(65) 蒸しどりのあんかけ あん 炒り豆腐 佃煮昆布	米(65) 牛肉ともやし炒め 肉シュウマイ 佃煮昆布
エネルギー	1622kcal	エネルギー 1465kcal	エネルギー 1501kcal	エネルギー 1520kcal	エネルギー 1524kcal	エネルギー 1403kcal	エネルギー 1494kcal
蛋白質	46.9g	蛋白質 51.6g	蛋白質 49.1g	蛋白質 55.1g	蛋白質 59.8g	蛋白質 60.1g	蛋白質 59.9g
食塩相当	5.1g	食塩相当 5.9g	食塩相当 5.1g	食塩相当 6g	食塩相当 5.3g	食塩相当 7.3g	食塩相当 6.1g

## 常食(A)

	令和07年03月08日(土)	令和07年03月09日(日)	令和07年03月10日(月)	令和07年03月11日(火)	令和07年03月12日(水)	令和07年03月13日(木)	令和07年03月14日(金)
朝	米(65) 厚焼き卵 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 和え物 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	米(65) スクランブル卵 味噌汁(ほうれんそう) 牛乳 ふりかけ(のりたまご)	パン(チョコパン) ポテトサラダ スープ(白菜) 牛乳	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(なめこ) 牛乳 ふりかけ(青海苔)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(えのき) 牛乳 ふりかけ(梅)
昼	米(65) 酢豚 きんぴら お吸い物(大根) さつまいものレモン煮	米(65) 鶏肉の塩胡椒焼き 卵サラダ 漬物(高菜) フルーツ	米(65) 西京焼き 付け合わせ茄子・ブロッコ こんにゃくのきんぴら フルーツ お吸い物	シシリアンライス(佐賀) ポテトサラダ フルーツ	米(65) 鯖ときのこの梅酢風味 スパゲッティサラダ フルーツ ワカメスープ	米(65) 豚肉の野菜炒め 大根の炒め煮 味噌汁(あさり) フルーツ	ラーメン 餃子 デザート(杏仁豆腐)
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) 鱈の塩焼き ごま和え(ホウレン草) 梅びしお	米(65) 魚の生姜焼き 焼き茄子 しそ昆布佃煮(タンパク)	米(65) 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃのサラダ のりつく	米(65) 鰯と茄子煮 キャベツの和え物 たいみそ	米(65) ゆで豚のぼん酢だれ 卵の花 いりこみそ	米(65) 照り焼き 付け合わせ(小松菜) 揚げなすのポン酢かけ うめびしお	米(65) 香味焼き(味噌風味・ア 付け合わせ 炒り豆腐 えびみそ
エネルギー	1563kcal	エネルギー 1583kcal	エネルギー 1534kcal	エネルギー 1597kcal	エネルギー 1569kcal	エネルギー 1522kcal	エネルギー 1534kcal
蛋白質	48.7g	蛋白質 55.6g	蛋白質 50.4g	蛋白質 56.4g	蛋白質 53.3g	蛋白質 56.5g	蛋白質 61.7g
食塩相当	5.6g	食塩相当 6g	食塩相当 5.8g	食塩相当 5g	食塩相当 4.5g	食塩相当 5.8g	食塩相当 7.6g

## 常食(A)

		令和07年03月15日(土)	令和07年03月16日(日)	令和07年03月17日(月)	令和07年03月18日(火)	令和07年03月19日(水)	令和07年03月20日(木)	令和07年03月21日(金)					
朝	米(65) お浸し 味噌汁 牛乳 ふりかけ(鮭)	米(65) 京がんもの煮物 味噌汁(ワカメ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 出し巻き卵 味噌汁(白菜) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 白菜の煮浸し 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(青のり)	パン(あん) 炒りたまご スープ(オニオン) 牛乳	米(65) 卵とじ(きぬさや) 味噌汁(ワカメ) 牛乳 たらこふりかけ	米(65) 煮豆(金時豆) 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)						
昼	米(65) 磯辺焼き鮭 付け合わせ(大根) さつま芋のサラダ(マヨネーズ) フルーツ 汁(卵)	米(65) 豚肉の味噌焼き 卵サラダ フルーツ かぼちゃの含め煮	米(65) あさりの柳川 とろろ芋とオクラ酢の物 味噌汁(なめこ) ゼリー	米(65) 鮭の梅煮 がめ煮 汁(たまご) デザート	米(65) ミートローフ かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐) フルーツ	ランチ(盛り合わせ) 米飯 海老フライ *付け合わせ ポテトサラダ スパゲッティーナポリタン フルーツ 汁(しんじょう)	五目うどん 菜の花ごはん コーヒーゼリー						
15時食	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ					
夕	米(65) さばのみそ煮 サリナスのカレーソティ かつおみそ	米(65) ムニエル 付け合わせ(キャベツ) ごま和え(ホウレン草) のりつく	米(65) 餃子のスープ煮 大根のそぼろ煮 しそ昆布佃煮(タンパク)	米(65) 鶏肉のおろしソース 里芋の土佐煮 うめびしお	米(65) 蒸し魚のごまダレ 付け合わせ(フロコリー) ニラ卵 のりつく	米(65) 煮魚(さば) 付け合わせ(牛蒡・人参) シーチキンと青菜の和え たいみそ	米(65) レモン蒸し(さけ) 切り干し大根煮 えびみそ						
エネルギー	1538kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	1592kcal	エネルギー	1594kcal	エネルギー	1569kcal	エネルギー	1550kcal	エネルギー	1604kcal
蛋白質	56.2g	蛋白質	59.5g	蛋白質	58.3g	蛋白質	64.5g	蛋白質	52.2g	蛋白質	55.1g	蛋白質	58.6g
食塩相当	5g	食塩相当	5.9g	食塩相当	6.2g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.5g	食塩相当	5.4g	食塩相当	5.5g

## 常食(A)

	令和07年03月22日(土)	令和07年03月23日(日)	令和07年03月24日(月)	令和07年03月25日(火)	令和07年03月26日(水)	令和07年03月27日(木)	令和07年03月28日(金)
朝	米(65) 煮豆(うぐいす豆) 味噌汁(麩) 牛乳 ふりかけ(さけ)	米(65) ごま和え(ホウレン草) 味噌汁(しめじ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)	米(65) 湯豆腐 味噌汁(わかめ) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) じゃが芋の含め煮 味噌汁 牛乳 ふりかけ(しそ)	パン(クリーム) サラダ豆煮 コンソメスープ(ホウレン草) 牛乳	米(65) 菜煮 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(たらこ)	米(65) 葱の卵とじ 味噌汁(おつゆ麩) 牛乳 ふりかけ(青のり)
昼	米(65) 魚のたらこ焼き 付け合わせ(人参・ブロッコリー) マカロニサラダ フルーツ お吸い物	米(65) ホイコーロー 小籠包 フルーツ(ゼリー) 中華スープ(タケノコ)	米(65) 肉じゃが もやしのナムル オレンジゼリー お吸い物(はんぺん)	オクラとろろなめこ蕎麦 いなり寿司 ヨーグルト和え	米(65) 野菜炒め ちくわと里芋の煮物 フルーツ お吸い物(とろろ)	米(65) かぶのクリームスープ 海草酢の物 スイートポテト	米(65) 鯖の味噌煮 付け合わせ(牛蒡・人参) ひじきの煮物(大豆入) お吸い物(はんぺん) デザート
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) 蒸し鶏のきのこ添え 味噌煮(里芋) 低塩のり佃煮	米(65) さばのカレー焼き なすの揚げ浸し 金山時味噌	米(65) いかのバター炒め ほうれん草のごま和え えびみそ	米(65) 幽庵焼き 付け合わせ 菜の花のごまあえ いりこみそ	米(65) 魚の塩焼き うの花 うめびしお	米(65) 鶏肉のバター焼き かに卵とじ のり佃煮	米(65) べっこう煮(豚肉) ふきとぜんまいの炒め煮 たいみそ
エネルギー	1661kcal	エネルギー 1582kcal	エネルギー 1527kcal	エネルギー 1555kcal	エネルギー 1557kcal	エネルギー 1633kcal	エネルギー 1558kcal
蛋白質	60g	蛋白質 49.5g	蛋白質 60.5g	蛋白質 53g	蛋白質 52.5g	蛋白質 54.8g	蛋白質 59.3g
食塩相当	5.2g	食塩相当 5.3g	食塩相当 5.3g	食塩相当 5.9g	食塩相当 4.3g	食塩相当 5.4g	食塩相当 6g

## 常食(A)

		令和07年03月29日(土)	令和07年03月30日(日)	令和07年03月31日(月)									
朝	米(65) 角あげと白菜煮 味噌汁(玉葱) 牛乳 梅びしお	米(65) 厚焼きたまご 味噌汁(豆腐) 牛乳 ふりかけ(かつお)	米(65) 煮豆(昆布豆) 味噌汁(とろろ) 牛乳 ふりかけ(のりたま)										
昼	牛肉カレー ミモザサラダ フルーツ 福神漬	米(65) 八宝菜 しゅうまい フルーツ さつまいものレモン煮	米(65) 魚の味噌ごま焼き 付け合わせ(茄子・かぼ ナムル(ほうれんそう) お吸い物 コーヒーゼリー										
15時食	おやつ	おやつ	おやつ										
夕	米(65) 海の幸と大根煮 花野菜のレモン和え しそ昆布	米(65) 魚のタルタルソース 切干大根の炒め煮 いりこみそ	米(65) 麻婆豆腐 しゅうまい 漬物(梅干し)										
エネルギー	1636kcal	エネルギー	1625kcal	エネルギー	1525kcal	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	49.9g	蛋白質	53.3g	蛋白質	57.9g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
食塩相当	6.1g	食塩相当	5.7g	食塩相当	5.6g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g