

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 |
| | 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 |
| | 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 |