

金		土		日		月		火		水		木										
朝食	3月1日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツの和え物 おかず生姜	3月2日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の和え物 納豆	3月3日 ごはん みそ汁 ウインナーソーテ- おぐらの和え物 五目豆	3月4日 ごはん みそ汁 五巾着煮 ほうれん草の炒め物 梅ザーサイ	3月5日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 春菊の胡麻和え 味の花	3月6日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 金時豆	3月7日 パン スープ ミートボール 菜の花炒め ポテトサラダ	1日の 合計	633Kcal	31.9g	679Kcal	36.3g	572Kcal	28.4g	708Kcal	29.3g	613Kcal	30.8g	603Kcal	25.8g	595Kcal	33.4g
	昼食	海鮮豆腐ステーキ ミートボール ブロccoliと木耳の中華炒め 小松菜と油揚げの煮びたし インゲンと蒟蒻の和え物	お好み焼き 豚肉の炒め物 ビーフン炒め 茄子とチンゲン菜の生姜和え 里芋の梅煮	野菜肉巻き 牛肉の炒め物 じゃが芋煮 いんげんの和え物 ブロccoliサラダ	白身魚フライ ニラ饅頭 冬瓜と白菜のそぼろ煮 ハムと玉ねぎの黒胡椒炒め 高野豆腐の煮物	唐揚げ オムレツ キャベツとイカのチリ煮 人参と大根の旨煮 大豆のじゃこ和え	肉団子の生姜煮 もろこし焼き もやしのピリ辛炒め 分葱の煮びたし ぜんまいと玉ねぎの煮物		タラの煮付け 麻婆豆腐 切干大根サラダ ほうれん草の煮びたし 水餃子	1日の 合計	633Kcal	31.9g	679Kcal	36.3g	572Kcal	28.4g	708Kcal	29.3g	613Kcal	30.8g	603Kcal	25.8g
夕食		ベイクドエッグパンフキン 鶏肉ともやしの炒め物 昆布の煮物 大根のゆかり和え コーンサラダ 漬物	みそ味つくね 麻婆白菜 しらたきの甘辛炒め わかめとツナのソーテ- 落のおかか和え 漬物	海鮮小判 鶏肉と野沢菜の炒め物 かぼちゃ煮 春菊の和え物 三色豆 漬物	ハムステーキ 豚肉の柚子胡椒炒め さつま芋のレーズン煮 水菜とツナの和え物 和風サラダ 漬物	お好み焼き 豚肉のカレー炒め ひじき煮 セロリ炒め 白菜のゆかり和え 漬物	小籠包 八宝菜 厚揚げの煮物 おぐらの和え物 カリフラワー炒め 漬物	肉詰めピーマン 豚肉の好み炒め 和風スパゲティ チンゲン菜の和え物 冬瓜煮 漬物	1日の 合計		549Kcal	32.5g	591Kcal	28.1g	555Kcal	28.5g	581Kcal	32.6g	715Kcal	35.7g	535Kcal	26.4g
	朝食	3月8日 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ ブロccoli和え 黒豆	3月9日 ごはん みそ汁 肉じゃが 落煮 味の花	3月10日 ごはん みそ汁 がんも煮 ビーマンの甘辛炒め 松前漬け風高菜	3月11日 ごはん みそ汁 信田巻き チンゲン菜の和え物 うの花	3月12日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 茄子の煮物 しそ昆布	3月13日 ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 アスパラの炒め物 納豆	3月14日 パン スープ 豆腐ハンバーグ ブロccoliの炒め物 さつま芋サラダ		1日の 合計	549Kcal	32.5g	591Kcal	28.1g	555Kcal	28.5g	581Kcal	32.6g	715Kcal	35.7g	535Kcal	26.4g
昼食		ミートオムレツ 山芋焼き ひじきの煮物 インゲンとカリフラワーのマスタード炒め もやしの高菜和え	豆腐ハンバーグ～照り焼きソース～ カレーコロッケ ごぼうとしらたきの炒り煮 マカロニのケチャップ炒め かぼちゃの煮物	鶏肉のかば焼き 海鮮小判焼き チャブチエ 大根の甘辛煮 コーンサラダ	鶏肉とキャベツのピリ辛味噌煮 ハムステーキ じゃが芋とインゲンのガーリック炒め 切干大根のハリハリ漬け 小松菜のカレー炒め	ハンバーグ ふんわり豆腐寄せ さつま芋のジャーマンポテト 冬瓜のうま煮 キャベツとメンマのごま酢和え	菜の花コロッケ ハム入りピザ風オムレツ 白菜のクリーム煮 もやしとパプリカのスタミナ炒め 蒸し鶏のザーサイ和え	豚肉の炒め物 ふんわり豆腐ステーキ たらこスパゲティ インゲンの和え物 大根の柚子煮	1日の 合計		549Kcal	32.5g	591Kcal	28.1g	555Kcal	28.5g	581Kcal	32.6g	715Kcal	35.7g	535Kcal	26.4g
	夕食	野菜つくね 鶏肉の塩炒め 里芋のおかか煮 小松菜の柚子和え 白菜炒め 漬物	豆乳入り笹かま 豚肉の生姜炒め 若竹煮 きのこのバター炒め キャベツの酢の物 漬物	チヂミ 鶏肉のトマト煮 じゃが芋煮 もやしの和風サラダ いんげんの炒め物 漬物	カレイの塩焼き 牛肉の甘辛炒め 白菜チャンプルー ほうれん草の和え物 人参サラダ 漬物	肉詰めピーマン 豚肉と厚揚げの炒め物 落と麩の煮物 菜の花の炒め物 カリフラワーの和え物 漬物	白揚げ天 豚肉のピリ辛炒め 金平ごぼう のり塩大豆 和風サラダ 漬物	ニラ饅頭 豚肉のコーチジャン炒め 昆布の煮物 山クラゲソーテ- 小松菜と揚げの和え物 漬物		1日の 合計	536Kcal	26.3g	543Kcal	24.9g	575Kcal	25.6g	471Kcal	23.5g	598Kcal	24.9g	553Kcal	25.5g
朝食		3月15日 ごはん みそ汁 きのこ炒め おぐらのおかか和え 紅白なます	3月16日 ごはん みそ汁 五巾着煮 ほうれん草の胡麻和え 納豆	3月17日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 白菜炒め しそ昆布	3月18日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 春菊の和え物 山海漬け	3月19日 ごはん みそ汁 野菜炒め ブロccoliサラダ 味の花	3月20日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 いんげんの炒め物 おかず生姜	3月21日 パン スープ ロールキャベツ 枝豆の炒め物 さつま芋サラダ	1日の 合計		536Kcal	26.3g	543Kcal	24.9g	575Kcal	25.6g	471Kcal	23.5g	598Kcal	24.9g	553Kcal	25.5g
	昼食	お好み焼き 鶏肉の炒め物 ちくわとがんもの炊き合わせ 春菊と人参のお浸し カニカマと玉ねぎの青じそ和え	ベイクドエッグポテト 野菜つくね ピリ辛ビーフン煮 豆腐の枝豆あん エリンギと玉ねぎのオーロラ炒め	肉詰めピーマン 鶏肉の炒め物 焼きそば カリフラワーのサラダ 蒟蒻の甘辛煮	チキンピカタ オムレツ 大豆のトマト煮 わかめのツナ和え おぐらの梅おかか和え	野菜コロッケ 甘酢肉団子 チンゲン菜の七味炒め わかめのツナ和え 茄子の煮びたし	豚しゃぶ大根 イカバーグ ピーマンとからし菜のオイマヨ炒め マカロニのマスタード和え かぼちゃ煮	カニクリームコロッケ ごまじゃがお焼き キャベツのちやんこ風 ほうれん草とコーンのソーテ- カリフラワーの和え物		1日の 合計	536Kcal	26.3g	543Kcal	24.9g	575Kcal	25.6g	471Kcal	23.5g	598Kcal	24.9g	553Kcal	25.5g
夕食		ハムステーキ 麻婆春雨 グラタン 落煮 もやしの中華サラダ	干辛焼き 鶏肉のカラフル炒め 冬瓜のだし煮 小松菜のなめたけ和え 人参マリネ 漬物	ごまじゃがお焼き ブルコギ がんも煮 ザーサイ和え コーンとベーコンの炒め物 漬物	かぼちゃ天 鶏肉の生姜炒め 野菜のコンソメ煮 ビーマンの金平 大根の浅漬け 漬物	ごぼう天 ポークチャップ 切干大根煮 落の酢味噌和え ほうれん草の磯辺和え 漬物	ふんわり豆腐揚げ 豚肉の味噌炒め 菜の花ときのこの炒め物 レンコンサラダ もずく 漬物	鶏肉のゆかり焼き もやしチャンプルー ぜんまいの煮物 ツナ炒め 白菜の生姜和え 漬物	1日の 合計		536Kcal	26.3g	543Kcal	24.9g	575Kcal	25.6g	471Kcal	23.5g	598Kcal	24.9g	553Kcal	25.5g
	朝食	3月22日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ いんげんの炒め物 ごま昆布	3月23日 ごはん みそ汁 キャベツの炒め物 大根の煮物 味の花	3月24日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 コーン炒め 春雨サラダ	3月25日 ごはん みそ汁 きのこソテ- キャベツのエビ和え 梅ザーサイ	3月26日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き ひじき煮 チンゲン菜の和え物	3月27日 ごはん みそ汁 信田巻き いんげんの辛子和え 納豆	3月28日 パン スープ 野菜のトマト煮 菜の花とベーコンの炒め物 かぼちゃサラダ		1日の 合計	536Kcal	26.3g	543Kcal	24.9g	575Kcal	25.6g	471Kcal	23.5g	598Kcal	24.9g	553Kcal	25.5g
昼食		タラの煮付け 豆腐寄せ ひじきとカリフラワーのサラダ 水菜の煮びたし したらき金平	野菜かき揚げ みそ味つくね 高野豆腐の含め煮 ブロccoliサラダ もやしのゆかり和え	チキンオムレツ 豚肉のカレー炒め 昆布煮 大豆の炒め物 もやしのゆかり和え	ハムステーキ 豆腐ナゲット 小松菜チャブチエ 大根のカニカマあん インゲンの和え物	照り焼きチキンステーキ 豚肉の甘辛煮 切干大根煮 小松菜の玉子炒め 冬瓜のだし煮	ロールキャベツ オムレツ 鶏肉の塩炒め 豆腐のじゃこボン酢和え レンコンの沢庵和え	鯖の塩焼き カレーコロッケ サラダスパゲティ 金平ごぼう ほうれん草とマッシュルームのソーテ-	1日の 合計		553Kcal	26.9g	626Kcal	28.6g	536Kcal	27.1g	628Kcal	25.4g	576Kcal	36.7g	456Kcal	30.5g
	夕食	お好み焼き 豚肉のマーマレード炒め じゃがバター煮 おぐらの煮びたし コールスローサラダ 漬物	水餃子 炒り鶏 煮豆 小松菜の和え物 もやしのサラダ 漬物	チヂミ 回鍋肉 かぼちゃ煮 白菜の生姜和え チンゲン菜の炒め物 漬物	パンフキンキッシュ 豚肉のケチャップ炒め さつま芋のレーズン煮 大根サラダ カリフラワーの洋風煮 漬物	野菜さつま天 鶏肉のピリ辛炒め 里芋煮 おぐらの和え物 おふ煮 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉のさっぱり炒め 落煮 大豆のサラダ 小松菜の和え物 漬物	しゅうまい 牛肉の甘辛煮 にらもやし炒め パプリカ炒め キャベツの和え 漬物		1日の 合計	553Kcal	26.9g	626Kcal	28.6g	536Kcal	27.1g	628Kcal	25.4g	576Kcal	36.7g	456Kcal	30.5g
朝食		3月29日 ごはん みそ汁 筑前煮 スナッピースの炒め物 松前漬け風高菜	3月30日 ごはん みそ汁 ウインナーソーテ- 冬瓜の煮物 うの花	3月31日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ カリフラワーの炒め あじの花	※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。 ★お知らせ★ 3月のパンの提供日は 7・14・21・28です。																	
	昼食	デミグラスハンバーグ 白揚げ天 ビーフン炒め 白菜と人参のとろろ煮 グリーンピースと玉ねぎのケチャップ煮	イカとじゃが芋のガリバタ炒め 棒餃子 人参と玉ねぎのカレー煮 大根とさつま揚げのしぐれ煮 菜の花の煮びたし	鶏肉の照り焼き マカロニ炒め もやしのキムチ炒め いんげんの生姜和え 黒豆																		
夕食		もろこし焼き 豚肉の甘辛炒め 味噌じゃが いんげんの和え物 小松菜の煮びたし 漬物	ハムステーキ 鶏肉のスタミナ炒め オイスター炒め アスパラのマスタード和え ネギぬた 漬物	野菜コロッケ 豚肉の味噌炒め かぼちゃ煮 人参ナムル チンゲン菜の炒め物 漬物																		
	1日の 合計	614Kcal	27.0g	507Kcal	23.5g	572Kcal	33.6g															

