

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	御飯 ウインナーソー カリフラワーの和風和え ふりかけ(かつお) みそ汁(さつま芋・ねぎ) 牛乳	御飯 がんともの煮物 二色和え のり佃煮 みそ汁(冬瓜・かぶ葉) 牛乳	御飯 さつま揚げとじゃが芋の炒め 大根のさっぱり和え ふりかけ(さけ) みそ汁(小松菜・えのき) 牛乳	パン(ロール2) ジャム(イチゴジャム) 和風スクランブルエッグ 白菜のおかか和え コンソメスープ(里芋・かぶ葉) 牛乳	梅雑炊 厚揚げと青菜の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 納豆 しろなどちくわの煮浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ(たまご) みそ汁(じゃが芋・かぶ葉) 牛乳						
昼	春のたまご丼 ほうれん草のピーナツ和え フルーツ(オレンジ) お吸物(しめじ・大根葉)	御飯 さばの生姜煮 付)花人参・オクラ キャベツのゆかり和え フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(油揚げ・ワカメ)	ひな祭り寿司 かぶと鶏肉の煮物 菜の花の辛子和え 卵豆腐 清まし汁	御飯 ほっけの塩麴焼き 付)しろな ひじきの煮物 フルーツ缶(ミックス) みそ汁(玉葱・椎茸)	きつねそば かに焼売 ブロッコリーのごまドレッシング和え フルーツ(バナナ)	御飯 鶏肉の梅肉焼き 付)スナップエンドウ きんぴらごぼう 菜の花のくるみ和え お吸物(とろろ・貝割)	御飯 かれいの焼き浸し 付)小松菜 なすの炒め物 フルーツ(オレンジ) みそ汁(大根・ねぎ)						
おやつ	ワッフル	黒糖まんじゅう	さくらゼリー	桃のタルト	どら焼き	上用饅頭							
夕	御飯 さわらの漬け焼き 付)スナップエンドウ 筍と鶏肉の煮物 フルーツ缶(黄桃) 香の物(桜だいこん)	御飯 鶏肉のごまみそ焼き 付)ヒールマン 里芋とちくわの含め煮 フルーツ(バナナ) もずくときゅうりの酢の物	御飯 豆腐ハンバーグ テリヤキソース) 付)人参グラッセ・パスタ れんこんと豚肉の金平 ブロッコリーサラダ フルーツ缶(白桃)	御飯 チキンのカレーグリル 付)いんげん 野菜とハムのトマト煮 マカロニサラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 ふくさ焼き 付)そら豆 ぜんまい煮 フルーツ缶(パイナップル) 香の物(青しその実漬)	御飯 赤魚の西京焼き 付)オクラ さつま芋と昆布の煮物 白菜のゆず醤油和え フルーツ(キウイ)	御飯 豚肉の玉葱ソース炒め ふきのおかか煮 キャベツと沢庵の和え物 フルーツ缶(マンゴー)						
エネルギー	1555 kcal	エネルギー	1519 kcal	エネルギー	1523 kcal	エネルギー	1579 kcal	エネルギー	1470 kcal	エネルギー	1525 kcal	エネルギー	1484 kcal
水分	1121.4 g	水分	1135.7 g	水分	1109.3 g	水分	1020.0 g	水分	1079.4 g	水分	1089.0 g	水分	1190.1 g
蛋白質	58.5 g	蛋白質	64.1 g	蛋白質	60.5 g	蛋白質	60.3 g	蛋白質	56.2 g	蛋白質	64.8 g	蛋白質	64.1 g
脂質	41.9 g	脂質	27.7 g	脂質	25.8 g	脂質	38.1 g	脂質	35.8 g	脂質	21.2 g	脂質	33.9 g
炭水化物	245.2 g	炭水化物	263.4 g	炭水化物	269.5 g	炭水化物	251.5 g	炭水化物	235.5 g	炭水化物	273.5 g	炭水化物	235.4 g
食塩相当	7.1 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	8.1 g	食塩相当	8.3 g	食塩相当	7.9 g	食塩相当	7.4 g	食塩相当	7.1 g
鉄	10.4 mg	鉄	11.8 mg	鉄	15.6 mg	鉄	14.9 mg	鉄	11.5 mg	鉄	11.5 mg	鉄	10.6 mg
食物繊維	17.5 g	食物繊維	17.6 g	食物繊維	17.8 g	食物繊維	15.3 g	食物繊維	14.8 g	食物繊維	21.4 g	食物繊維	18.4 g

## 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	パン(ショクパン) ジャム(ブルーベリージャム) 和風ミートボール 付)畑菜 菜の花と人参和え コンソメスープ(玉葱) 牛乳	さつま雑炊 いわし蒲焼缶(★) ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	パン(ショクパン) ジャム(あんずジャム) 卵とじ かりフラワーサラダ コンソメスープ(冬瓜・畑菜) 牛乳	鮭雑炊 車麩の煮物 ゼリー(青りんご) 牛乳	御飯 ウインナーとかぶのホット ブロッコリーの和風和え たいみそ みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	御飯 厚焼き卵 付)甘酢生姜 オクラとえのきの和え物 ふりかけ(さけ) みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) 牛乳	カニカマ雑炊 ジャーマンポテト(ベーコン) ゼリー(フルーツキャロット) 牛乳						
昼	御飯 麻婆豆腐 春雨サラダ フルーツ(パイナップル) 中華スープ(もやし・大根菜)	御飯 豚肉ときのこの炒め物 キャベツのサラダ フルーツ(キウイ) みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	御飯 さばの味噌煮 付)長葱 小松菜の磯和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(うずまき麩・貝割)	御飯 かにかま入り卵焼き 和風あん) 鶏肉と大根のオイスター煮 フルーツ(バナナ) みそ汁(しろな・えのき)	御飯 あじの生姜煮 付)ほうれん草 れんこん金平 香の物(桜だいいこん) みそ汁(玉葱・ワカメ)	御飯 牛すき煮 じゃが芋のたらこ炒め フルーツ(キウイ) みそ汁(もやし・かぶ菜)	御飯 白身魚の菜種焼き 付)いんげん 若竹煮 フルーツ(パイナップル) みそ汁(畑菜・うずまき麩)						
おやつ	今川焼	スイートポテト	ドームケーキ	3月スイーツコレクション	クレープ	チョコレート饅頭							
夕	御飯 ハルの煮付け 付)かぶ・花人参 卵の花 青菜と桜えびの和え物 フルーツ缶(りんご)	御飯 マトウダイの照り焼き 付)いんげん 白菜と鶏肉の旨煮 フルーツ缶(みかん) 昆布豆	御飯 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ ジャーマンポテト フルーツ(メロン) ピクルス	御飯 白身魚の香味焼き 付)オクラ・花人参 なすの煮浸し 白菜のポン酢和え フルーツ缶(黄桃)	御飯 回鍋肉 えび焼売 小松菜としめじの和え物 フルーツ(オレンジ)	御飯 赤魚の塩麴焼き 付)しろな 冬瓜のそぼろがけ フルーツ缶(マンゴー) 香の物(青しその実漬)	御飯 チーズインハンバーグ 付)ブロッコリー アスパラソテー フルーツ缶(りんご) 人参サラダ						
エネルギー	1541 kcal	エネルギー	1490 kcal	エネルギー	1460 kcal	エネルギー	1518 kcal	エネルギー	1617 kcal	エネルギー	1529 kcal	エネルギー	1348 kcal
水分	1065.8 g	水分	903.4 g	水分	978.7 g	水分	1022.1 g	水分	1132.8 g	水分	1200.7 g	水分	922.1 g
蛋白質	67.1 g	蛋白質	67.8 g	蛋白質	61.6 g	蛋白質	59.5 g	蛋白質	65.9 g	蛋白質	68.7 g	蛋白質	49.2 g
脂質	33.2 g	脂質	39.9 g	脂質	34.3 g	脂質	46.3 g	脂質	45.0 g	脂質	28.5 g	脂質	35.1 g
炭水化物	249.5 g	炭水化物	218.7 g	炭水化物	235.3 g	炭水化物	222.7 g	炭水化物	247.4 g	炭水化物	258.1 g	炭水化物	213.5 g
食塩相当	9.1 g	食塩相当	5.2 g	食塩相当	7.9 g	食塩相当	5.8 g	食塩相当	7.8 g	食塩相当	7.7 g	食塩相当	6.2 g
鉄	12.7 mg	鉄	10.9 mg	鉄	10.3 mg	鉄	9.6 mg	鉄	11.5 mg	鉄	11.8 mg	鉄	8.9 mg
食物繊維	19.9 g	食物繊維	13.3 g	食物繊維	14.7 g	食物繊維	13.1 g	食物繊維	18.1 g	食物繊維	18.0 g	食物繊維	13.9 g

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	御飯 にしんの梅煮 かりフラワーのごま醤油和え ふりかけ(たまご) みそ汁(ほうれん草・玉葱) 牛乳	パン(シヨクパン) ジャム(イチゴジャム) 和風スクランブルエッグ 小松菜のお浸し コンソメスープ(冬瓜) 牛乳	御飯 ふんわり寄せの煮物 しろなのおかか和え ふりかけ(たらこ) みそ汁(さつま芋・かぶ葉) 牛乳	パン(ロール2) ジャム(ブルーベリージャム) スクランブル 野菜炒め コンソメスープ(小松菜) 牛乳	卵雑炊 海老ツミレと大根煮(★) ゼリー(グレープ) 牛乳	御飯 じゃが芋のそぼろ炒め しろなのお浸し のり佃煮 みそ汁(白菜・油揚げ) 牛乳	御飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのゆず醤油和え ふりかけ(しそ) みそ汁(大根・大根葉) 牛乳
昼	ポークカレー コールスローサラダ フルーチェ(いちご) 香の物(福神漬)	御飯 鮭のバター醤油焼き 付)そら豆 白菜の煮浸し フルーツ缶(マンゴー) みそ汁(大根・大根葉)	えびピラフ 鶏肉のバジル焼き 付)スナップエンドウ かりフラワーサラダ ゼリー コンソメスープ(ほうれん草・玉葱)	御飯 白身魚の味噌漬け焼き 付)いんげん 切干大根の煮物 二色和え お吸物(豆腐・ねぎ)	御飯 鶏肉のごま醤油焼き 付)アスパラ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) みそ汁(もやし・畑菜)	あさり御飯 天ぷら二種盛り 付)大根おろし 菜の花の錦糸和え フルーツ缶(ミックス) お吸物(花魁・貝割)	御飯 ブルコキ チンゲン菜のナムル フルーツ(バナナ) 中華スープ(春雨・ワカメ)
おやつ	パンケーキ	どら焼き	エクレア	かえでの実	洋梨タルト	ココアワッフル	
夕	御飯 たらのフライ ソース) 付)スナップエンドウ・トマト ふきの煮物 菜の花の酢みそがけ フルーツ(オレンジ)	御飯 松風焼き 付)いんげん なすの炒め物 玉葱と人参のレモン風味サラダ フルーツ(キウイ)	御飯 ほっけの七味焼き 付)畑菜 ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) 香の物(桜だいこん)	御飯 豚肉の生姜焼き 付)ブロッコリー ちくわとかぶの煮物 フルーツ(パイナップル) うずら豆	御飯 黄金かれいの煮付け 付)オクラ 豚肉と根菜の炒め物 ほうれん草の白和え フルーツ缶(白桃)	御飯 トンテキ風 たれ) 付)ピーマン なすの煮物 フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	御飯 太刀魚の香味焼き 付)小松菜 冬瓜のくずあんかけ フルーツ缶(黄桃) もずく酢
エネルギー	1595 kcal	エネルギー 1581 kcal	エネルギー 1519 kcal	エネルギー 1668 kcal	エネルギー 1443 kcal	エネルギー 1618 kcal	エネルギー 1498 kcal
水分	1089.5 g	水分 1072.7 g	水分 1096.1 g	水分 1023.0 g	水分 924.0 g	水分 1100.2 g	水分 1175.2 g
蛋白質	60.5 g	蛋白質 68.8 g	蛋白質 63.4 g	蛋白質 68.0 g	蛋白質 59.6 g	蛋白質 61.9 g	蛋白質 61.9 g
脂質	38.4 g	脂質 38.7 g	脂質 32.8 g	脂質 48.4 g	脂質 33.0 g	脂質 41.1 g	脂質 40.1 g
炭水化物	258.7 g	炭水化物 243.7 g	炭水化物 249.8 g	炭水化物 242.5 g	炭水化物 230.1 g	炭水化物 257.3 g	炭水化物 233.0 g
食塩相当	7.5 g	食塩相当 8.4 g	食塩相当 7.7 g	食塩相当 8.1 g	食塩相当 6.4 g	食塩相当 7.1 g	食塩相当 6.9 g
鉄	10.3 mg	鉄 11.0 mg	鉄 11.8 mg	鉄 11.0 mg	鉄 13.2 mg	鉄 15.0 mg	鉄 11.3 mg
食物繊維	17.4 g	食物繊維 17.5 g	食物繊維 18.2 g	食物繊維 15.5 g	食物繊維 13.3 g	食物繊維 18.7 g	食物繊維 16.3 g

## 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	味噌雑炊 そら豆と卵のスクランブル(★) ゼリー(ピーチ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 ほうれん草の磯和え ふりかけ(さけ) みそ汁(さつま芋・貝割) 牛乳	御飯 焼き豆腐と大根の煮物 チンゲン菜のお浸し たいみそ みそ汁(もやし・ワカメ) 牛乳	御飯 野菜つみれの煮物 小松菜と揚げの和え物 ふりかけ(かつお) みそ汁(玉葱・椎茸) 牛乳	しらす雑炊 厚焼たまご ゼリー(ラ・フランス) 牛乳	パン(ショクパン) ジャム(あんずジャム) 魚肉ソーセージと野菜のソテー カリフラワーの和風サラダ コンソメスープ(もやし・しめじ) 牛乳	御飯 一口がんもの煮物 青菜とツナの和え物 のり佃煮 みそ汁(大根・ワカメ) 牛乳
昼	御飯 銀だら照り焼き 付)ふき・花人参 畑菜のなめたけ和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(油揚げ・かぶ菜)	鶏南蛮うどん さつま揚げとごぼうの炒め 卵豆腐 フルーツ(キウイ)	御飯 赤魚の煮付け 付)いんげん・花麩 ブロッコリーとえびの和え物 フルーツ缶(黄桃) みそ汁(冬瓜・オクラ)	二色丼 なすの煮浸し 白菜のさっぱり和え みそ汁(里芋・ねぎ)	御飯 揚げ鶏の香味ソース 香味ソース) 付)スナップエンドウ・トマト 南瓜のごま和え フルーツ缶(りんご) みそ汁(豆腐・貝割)	御飯 ほっけのねぎ醤油焼き 付)しろな れんこんの甘辛炒め うずら豆 みそ汁(玉葱・油揚げ)	五目チャーハン 焼きぎょうざ ブロッコリーサラダ 中華スープ(畑菜・長葱)
おやつ	酒まんじゅう	シュークリーム	ココアの実	ストロベリータルト	どら焼	吹雪まんじゅう	
夕	御飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 付)いんげん かぼちゃの煮物 フルーツ缶(りんご) きゅうりの生姜醤油和え	御飯 さばの南部焼き 付)スナップエンドウ 肉じゃが フルーツ缶(みかん) 香の物(しば漬)	御飯 豚肉とピーマンのオイスターソース焼 かに焼売 キャベツの塩昆布和え フルーツ(メロン)	御飯 白身魚のトマトソース トマトソース) 付)アスパラ ジャーマンホト フルーツ(バナナ) カリフラワーサラダ	御飯 あじの塩麹焼き 付)オクラ・花人参 チンゲン菜の炒め物 フルーツ(オレンジ) わかめ佃煮	御飯 ミートローフ ソース) 付)いんげん かぶのコンソメ煮 フルーツ(パイナップル) 香の物(桜だいいん)	御飯 白身魚の山椒焼き 付)そら豆 卵の花 フルーツ(キウイ) 筍のおかか和え
エネルギー	1460 kcal	エネルギー 1593 kcal	エネルギー 1576 kcal	エネルギー 1566 kcal	エネルギー 1410 kcal	エネルギー 1556 kcal	エネルギー 1454 kcal
水分	909.3 g	水分 1207.1 g	水分 1163.3 g	水分 1226.8 g	水分 876.9 g	水分 963.5 g	水分 1056.3 g
蛋白質	60.4 g	蛋白質 66.8 g	蛋白質 63.4 g	蛋白質 59.9 g	蛋白質 61.0 g	蛋白質 59.0 g	蛋白質 62.9 g
脂質	35.1 g	脂質 41.5 g	脂質 35.3 g	脂質 32.4 g	脂質 30.1 g	脂質 40.2 g	脂質 31.9 g
炭水化物	228.9 g	炭水化物 246.0 g	炭水化物 258.0 g	炭水化物 266.6 g	炭水化物 229.5 g	炭水化物 248.3 g	炭水化物 235.7 g
食塩相当	6.0 g	食塩相当 9.1 g	食塩相当 6.9 g	食塩相当 7.6 g	食塩相当 6.8 g	食塩相当 8.5 g	食塩相当 7.9 g
鉄	10.6 mg	鉄 10.3 mg	鉄 11.3 mg	鉄 11.2 mg	鉄 10.0 mg	鉄 9.9 mg	鉄 11.2 mg
食物繊維	15.0 g	食物繊維 16.1 g	食物繊維 17.9 g	食物繊維 19.9 g	食物繊維 12.7 g	食物繊維 17.5 g	食物繊維 19.5 g

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	パン(シヨクパン) 和風ミートボール 付)玉葱 ほうれん草の和え物 コンソメスープ(白菜・オクラ) 牛乳	鶏雑炊 京がんもの含め煮(3個★) ゼリー(苺) 牛乳	パン(シヨクパン) ジャム(イチゴジャム) スクランブルエッグ カリフラワーのレモンサラダ コンソメスープ(畑菜) 牛乳												
昼	御飯 フライ二種盛り ソース) 付)キャベツ 冬瓜のカニカマあんかけ フルーツ(バナナ) みそ汁(小松菜・うずまき麩)	御飯 鮭の西京焼き 付)ふき・花麩 いんげんの炒め物 フルーツ缶(黄桃) お吸物(しめじ・貝割)	にゅうめん 天ぶら二種盛り 付)オクラ 白菜のゆかり和え フルーツ缶(マンゴー)												
おやつ	コーヒーゼリー	クレープ	今川焼												
夕	御飯 親子煮 きんぴらごぼう きゅうりの酢味噌がけ フルーツ缶(ミックス)	御飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 里芋の含め煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(青しその実漬)	御飯 さばの七味焼き 付)甘酢生姜 ひじきの煮物 フルーツ(パイ) 浅漬(キャベツ)												
エネルギー	1523 kcal	エネルギー	1415 kcal	エネルギー	1411 kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal	エネルギー	kcal
水分	1167.9 g	水分	925.8 g	水分	1199.5 g	水分	g	水分	g	水分	g	水分	g	水分	g
蛋白質	57.6 g	蛋白質	61.0 g	蛋白質	57.0 g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g	蛋白質	g
脂質	32.2 g	脂質	32.1 g	脂質	39.8 g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g	脂質	g
炭水化物	256.7 g	炭水化物	225.0 g	炭水化物	216.7 g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g	炭水化物	g
食塩相当	9.5 g	食塩相当	6.0 g	食塩相当	8.9 g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g	食塩相当	g
鉄	13.5 mg	鉄	8.6 mg	鉄	10.9 mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg	鉄	mg
食物繊維	18.8 g	食物繊維	12.6 g	食物繊維	18.0 g	食物繊維	g	食物繊維	g	食物繊維	g	食物繊維	g	食物繊維	g