

常食 (Aメニュー)

日付	平成31年03月03日(日)	平成31年03月04日(月)	平成31年03月05日(火)	平成31年03月06日(水)	平成31年03月07日(木)
朝食	バターステックパン かぶのクリーム煮 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐チャンプル 温泉卵 南瓜の赤味噌汁	御飯 目玉焼き ポテトサラダ 白菜の白味噌汁 梅干し	御飯 切干大根煮 豆腐の煮付 南瓜の赤味噌汁	雑炊 里芋とまいたけの煮物 ツナサラダ ほうれん草の白味噌汁
昼食	♪ひなまつり♪ ちらし寿司 大根の煮物 春雨サラダ 清汁	御飯 鮭塩焼き 茄子の炒り煮 小松菜のごま和え そうめんの清汁	御飯 鶏肉のみぞれ蒸し 信田の煮付け 白和え あおさの赤味噌汁	御飯 肉じゃが ひじきの五日炒め煮 ほうれん草のごま和え なめこの合わせ味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 長芋短冊揚げ きゅうりの塩昆布和え 味噌汁
おやつ	ひなあられ・甘酒	ロールケーキ	りんごタルト	蒸しパン 牛乳	紅茶ゼリー
夕食	御飯 さわらの幽庵焼き えびとカリフラワーのカレー炒め 大豆サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉と大根の煮物 高菜炒め 鶏ささみサラダ なめこの白味噌汁	御飯 さばの塩焼き じゃがいもの金平 しらす和え 清汁	御飯 お麩の卵とじ 金平大根 小松菜のおひたし 豆腐の白味噌汁	御飯 豚肉の味噌煮 じゃが芋の煮物 チンゲン菜の辛子和え かきたま汁
一日合計	エネルギー 1514 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 37.4 g 食塩 11.2 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 63.8 g 脂質 49.3 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1767 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 63.0 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 56.1 g 脂質 40.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1479 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 41.7 g 食塩 9.0 g
日付	平成31年03月10日(日)	平成31年03月11日(月)	平成31年03月12日(火)	平成31年03月13日(水)	平成31年03月14日(木)
朝食	ロールパン 野菜入り炒り卵 スパサラダ じゃが芋のクリームスープ 牛乳	雑炊 エビ団子の煮物 オムレツ 豆腐の赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 アスパラの高菜炒め しめじの白味噌汁	御飯 フロコリーのドレッシング和え じゃがバター 赤味噌汁	御飯 フレーク煮 五目豆 法蓮草の白味噌汁
昼食	御飯 和風ハンバーグ ぜんまいの煮付け 大豆サラダ のっぺい汁	カレーライス なすの炒め煮 野菜サラダ コンソメスープ	♪肉フェア♪ 御飯 チキンソテーオレンジソース じゃが芋のツナ煮 小エビのサラダ コンソメスープ	御飯 麻婆豆腐 えび焼売 青菜とヤングコーンのゆずぼん和 中華スープ	☆ホワイトデー☆ エビピラフ カレイのパジル焼き さつま芋とりんごの フロコリーのコンソメ トマトスープ
おやつ	バームクーヘン	どらやき	ピーチムース	ハッピーターン	ホワイトチョコクッキー
夕食	御飯 千草焼 セロリの金平 漬物 里芋の味噌汁	御飯 さんまの照り焼き 大根のうま煮 白菜のゆず和え 豆腐の清汁	御飯 鶏のお酢煮 南瓜のそぼろ煮 きゅうりのささめ昆布和え 茄子の合わせ味噌汁	御飯 たらの和風おろしあん 里芋の煮付け ツナサラダ とろろ昆布の清汁	御飯 豚肉の香味ダレか 竹輪とキムチの炒め物 中華風和え物 豆腐の清汁
一日合計	エネルギー 1848 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 72.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 48.2 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1679 kcal 蛋白質 89.7 g 脂質 33.0 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1503 kcal 蛋白質 55.6 g 脂質 34.4 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1737 kcal 蛋白質 77.0 g 脂質 49.8 g 食塩 9.0 g
日付	平成31年03月17日(日)	平成31年03月18日(月)	平成31年03月19日(火)	平成31年03月20日(水)	平成31年03月21日(木)
朝食	黒糖パン ハムサラダ 卵入りソテー ビーフシチュー 牛乳	御飯 温泉卵 エビとチンゲン菜の旨煮 豆腐の赤味噌汁 梅干し	雑炊 肉団子の煮物 ちくわときゅうりの梅海苔和え 白菜の白味噌汁	御飯 里芋のうま煮 ポン酢和え 茄子の赤味噌汁	御飯 半平の卵とじ もやしの中華和え さつま芋の白味噌汁 のり佃煮
昼食	御飯 赤魚の揚げおろし煮 かぶの煮付け キャベツの酢の物 しめじの合わせ味噌汁	御飯 エビ天おろしうどん 野菜サラダ 厚揚げの煮付け	御飯 豚肉と菜の花の炒め物 さつま芋サラダ 豆腐のくず煮 味噌汁	♪肉フェア♪ 厚切り焼豚とろ〜りカツ丼 切干大根の炒め煮 白和え 味噌汁	♪春分の日♪ 桜ごはん 肉団子の甘酢炒め 大根の煮付け しめじの和え物 豚
おやつ	スイートポテト	果物ゼリー	くずまんじゅう	ヨーグルト	塩せんべい 甘酒
夕食	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきとツナの煮物 小松菜の辛子和え とろろ昆布の清汁	御飯 鶏の治部煮 五目豆 マヨ和え 合わせ味噌汁	御飯 卵の袋煮 小松菜のソテー もずくの酢の物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 チーズはんぺんフライ ポテトサラダ 大根の煮付け 中華スープ	御飯 鮭の幽庵焼き チンゲンサイのソテー 大学芋 味噌汁
一日合計	エネルギー 1472 kcal 蛋白質 60.4 g 脂質 36.2 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1838 kcal 蛋白質 81.9 g 脂質 40.6 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1655 kcal 蛋白質 65.3 g 脂質 45.4 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1787 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 62.2 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1578 kcal 蛋白質 55.8 g 脂質 35.2 g 食塩 9.0 g
日付	平成31年03月24日(日)	平成31年03月25日(月)	平成31年03月26日(火)	平成31年03月27日(水)	平成31年03月28日(木)
朝食	あんぱん クリーム煮 大根サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ひじきの煮つけ じゃが芋のタラコ和え キャベツの赤味噌汁	御飯 塩鮭 アスパラとエリンギのソテー 厚揚げの白味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 インゲンのごま和え さつま芋の赤味噌汁	御飯 オムレツ しめじの梅肉和え 大根の白味噌汁 ふりかけ

昼食	御飯 かじきの照り煮 高野豆腐の煮付け ごま酢和え のっぺい汁	御飯 豚肉のネギソースかけ 人参のじゃこ煮 長いものわさび和え 味噌汁	麦ごはん 山菜そば 天ぷら とろろ	御飯 さんまの照り焼き 茄子のそぼろ煮 干草漬け 厚揚げの白味噌汁	御飯 牛焼肉炒め 南瓜の煮付 キャベツのピーナツ 味噌汁
おやつ	パインゼリー	よもぎまんじゅう	お野菜マフィン 牛乳	プリン	おぼき
夕食	御飯 豆腐バーグの煮込み れんこんの金平 大根のべっこう煮 白菜の合わせ味噌汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひじきと枝豆の煮物 白菜のきのこ和え 梅そうめんの清汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草の中華風和え物 卵豆腐 味噌汁	御飯 豚肉と里芋の味噌煮 五目豆 海藻サラダ 湯葉の清汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 香り野菜炒め もやしのサラダ 味噌汁
一日合計	エネルギー 1345 kcal 蛋白質 55.5 g 脂質 32.1 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1487 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 34.4 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1859 kcal 蛋白質 66.8 g 脂質 54.6 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1714 kcal 蛋白質 64.9 g 脂質 57.3 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 63.0 g 脂質 41.8 g 食塩 8.6 g
日付	平成31年03月31日(日)				
朝食	クリームパン 卵入りソテー ポテトサラダ コンソメスープ				朝食 エネルギー 383 蛋白質 13.7 脂質 8.2 食塩 2.7
昼食	御飯 蒸し魚の中華あんかけ 焼売 ナムル 中華スープ				昼食 エネルギー 685 蛋白質 27.4 脂質 19.9 食塩 3.3
おやつ	カップケーキ				
夕食	御飯 茹で豚の酢味噌和え 筑前煮 ぶどうゼリー 清汁				夕食 エネルギー 555 蛋白質 22.6 脂質 17.0 食塩 2.8
一日合計	エネルギー 1637 kcal 蛋白質 61.9 g 脂質 57.3 g 食塩 9.6 g				合計 エネルギー 1623 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 45.1 g 食塩 8.8 g

	平成31年03月01日(金)	平成31年03月02日(土)
	御飯 生麩の煮物 いんげんのおかか和え 白菜の合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 じゃが芋の煮物 大根とハムのマヨネーズ和え キャベツの合わせ味噌汁
	☆郷土料理☆広島県☆ あなごめし 備前府中焼き メンタイフライ 清汁	御飯 カラスカレイの照り焼き 高野豆腐の煮付け テンゲン菜のピーナッツ和え 味噌汁
	もみじまんじゅう	野菜ゼリー
	御飯 肉豆腐 さつまいもの甘辛炒め 酢の物 味噌汁	御飯 いか団子の煮物 豆腐のくず煮 なすと茗荷の塩もみ かきたま汁
	エネルギー 1940 kcal 蛋白質 67.4 g 脂質 53.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1396 kcal 蛋白質 60.5 g 脂質 29.2 g 食塩 8.7 g
7日(木)	平成31年03月08日(金)	平成31年03月09日(土)
煮物	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草のごま和え	御飯 切干大根の炒め煮 温泉卵
増汁	南瓜の合わせ味噌汁 ふりかけ	合わせ味噌汁
	御飯 さしめん ひじきとツナの煮物(炒り卵入り) 野菜サラダ	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 青菜とハンペンの和え物 もやしとわかめのドレ和え 清汁
1え	オールドファッション	杏仁豆腐
	御飯 えび団子の煮物 茄子の味噌炒め もずくの酢の物 きのこ汁	御飯 豚卵とじ ふろふき大根 高野豆腐の煮付け もやしの味噌汁
和え	エネルギー 1403 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 22.4 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1478 kcal 蛋白質 62.1 g 脂質 36.4 g 食塩 7.5 g
1日(木)	平成31年03月15日(金)	平成31年03月16日(土)
	御飯 じゃが芋の煮付 キャベツとツナのマヨあえ しめじの合わせ味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのゴマ和え じゃがいもの合わせ味噌汁
煮物 ソメ煮	御飯 鶏の油淋鶏 厚揚げのうま煮 菜花辛子和え 卵スープ	御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ 小松菜のソテー 味噌汁
一 牛乳	イチゴのケーキ	ビスコ 牛乳
け め物	御飯 煮魚 炒り豆腐 きゅうりの土佐和え 白菜の赤味噌汁	御飯 揚げ出し豆腐 南瓜のいとこ煮 わさび醤油和え えのきの白味噌汁
kcal	エネルギー 1565 kcal 蛋白質 66.2 g 脂質 46.7 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1701 kcal 蛋白質 54.8 g 脂質 59.2 g 食塩 8.4 g
1日(木)	平成31年03月22日(金)	平成31年03月23日(土)
汁	御飯 煮奴 ほうれん草なめ茸和え しめじの味噌汁	御飯 竹輪とこんにゃくの煮物 なすのお浸し かぼちゃの合わせ味噌汁
汁	御飯 さばの味噌煮 焼ビーフン 塩昆布和え 清汁	御飯 鶏のから揚げ 生麩の卵とじ 小松菜のお浸し なめこの赤味噌汁
一	いちごクレープ	キャラメルコーン
	御飯 牛肉のしぐれ煮 ツナじゃが みぞれ酢和え 味噌汁	御飯 赤魚の粕漬焼 金平ごぼう ミニコロッケ 豆腐の白味噌汁
kcal	エネルギー 1713 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 57.7 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 74.5 g 脂質 36.4 g 食塩 9.8 g
3日(木)	平成31年03月29日(金)	平成31年03月30日(土)
	御飯 温泉卵 里芋の煮付け ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 ウインナーのポトフ キャベツと蟹棒の酢の物 厚揚げの合わせ味噌汁

ハツ和え	鮭イクラ丼 白菜と豚肉の煮付け 五色なます なめこの白味噌汁	御飯 チキン南蛮 いかと大根の煮物 菜種和え 白菜の白味噌汁
	黄桃缶 御飯 魚のゆずこしょう焼 野菜とえびのバター炒め なすのお浸し 吉野汁	桜の練り切り 御飯 鮭の照り焼き 野菜コロッケ ほうれん草のごま和え たまご豆腐の清汁
kcal	エネルギー 1458 kcal	エネルギー 1699 kcal
g	蛋白質 71.7 g	蛋白質 63.5 g
g	脂質 33.4 g	脂質 55.6 g
g	食塩 7.5 g	食塩 8.4 g

kcal		
g		
g		
g		

kcal		
g		
g		
g		

kcal		
g		
g		
g		

kcal		
g		
g		
g		