

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2022年03月01日(火)	2022年03月02日(水)	2022年03月03日(木)	2022年03月04日(金)	2022年03月05日(土)	2022年03月06日(日)	2022年03月07日(月)
朝食	御飯 生麩の煮物 ブロッコリーのおかか和え 白菜の合わせ味噌汁 のり佃煮	御飯 がんもの煮付け 大根とハムのマヨ和え キャベツの合わせ味噌汁	雑炊 じゃが芋の煮物 小松菜の海苔和え 南瓜の赤味噌汁	御飯 豆腐チャンプル ほうれん草サラダ じゃが芋の白味噌汁 梅干し	御飯 厚揚げの煮付け カリフラワーのドレ和え 玉ねぎの赤味噌汁	黒糖パン 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 里芋とまいたけの煮物 玉ねぎの胡麻マヨ和え ほうれん草の白味噌汁
昼食	☆郷土料理☆三重県☆ てこね寿司 卵豆腐 エビかつ 清汁	御飯 牛肉じゃが 五目金平 白和え なめこの合わせ味噌汁	♪ひなまつり♪ 春のちらし寿司 大根の煮物 いちご 白半平の清汁	御飯 鶏肉の胡麻しょうゆ焼き 蟹の信田煮 長芋の酢の物 あおさの赤味噌汁	炊き込みご飯 鮭塩焼き 天ぷら 小松菜のごま和え そうめんの清汁	御飯 豚肉の味噌煮 じゃが芋のツナ煮 チンゲン菜の辛子和え かきたま汁	麦御飯 山菜そば 茄子の炒り煮 とろろ
おやつ	ワッフル	ボンジュース クッキー	ひなあられ・甘酒	クリームパン 牛乳	ロールケーキ	まんじゅう	ヨーグルト
夕食	御飯 揚げと白菜の卵とじ 里芋の煮付け ほうれん草のごま和え 豆腐の白味噌汁	御飯 いか団子の煮物 ぜんまいの煮付け なすと茗荷の塩もみ かきたま汁	御飯 さわらのトマトソースかけ 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 干草焼 れんごんの金平 あんみつ さつま芋の合わせ味噌汁	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 たらの甘酢あん 蓮根のおかか煮 きゅうりの塩昆布和え 大根の合わせ味噌汁	御飯 肉豆腐 さつま芋の甘辛炒め 酢の物 味噌汁
一日合計	エネルギー 1513 kcal 蛋白質 64.0 g 脂質 32.5 g 食塩 11.8 g	エネルギー 1553 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 48.4 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1438 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 27.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1589 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 38.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1599 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 59.1 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1608 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 55.5 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1622 kcal 蛋白質 59.2 g 脂質 42.7 g 食塩 8.3 g
日付	2022年03月08日(火)	2022年03月09日(水)	2022年03月10日(木)	2022年03月11日(金)	2022年03月12日(土)	2022年03月13日(日)	2022年03月14日(月)
朝食	御飯 ホキの塩焼き ツナサラダ 南瓜の合わせ味噌汁	御飯 切干大根の炒め煮 ごま和え 合わせ味噌汁	雑炊 エビ団子の煮物 春雨サラダ 豆腐の赤味噌汁	御飯 かに高野の煮物 コールスローサラダ しめじの白味噌汁	御飯 炒り卵 ピーマンとささかまの和え物 赤味噌汁	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	御飯 フレーク煮 じゃが芋金平 法蓮草の白味噌汁
昼食	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	御飯 カレイのかぼすあん かきあげ フルーツ 清汁	御飯 牛肉とかぼちゃの旨煮 湯豆腐 ほうれん草の香味和え そうめん汁	御飯 さばの竜田揚げ なすの炒め煮 菜花おかか和え のっぺい汁	御飯 大根おろしハンバーグ ぜんまいの煮付け 白和え もやしの白味噌汁	御飯 春巻き・焼売 野菜サラダ えびチリ わかめスープ	☆ホワイトデー☆ エビピラフ メカジキのピカタ さつま芋とりんごの煮物 ブロッコリーサラダトマトスープ
おやつ	バームクーヘン	プリン	チーズ蒸しケーキ	ピーチムース	どらやき	オールドファッション フルーツジュース	ホワイトチョコクッキー フルーツジュース
夕食	御飯 鶏肉の香味ダレかけ ひじきの五目炒め煮 漬物 とろろ昆布の清汁	御飯 豚卵とじ ふろふき大根 もやしとわかめの梅風味 白半平の清汁	御飯 赤魚のおろし煮 セロリの金平 白菜のしそ和え 味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 若竹煮 ピーナッツ和え 茄子の合わせ味噌汁	御飯 カレイの照り焼き ごぼうのうま煮 ツナサラダ 豆腐の清汁	御飯 えびつみれの煮物 茄子の味噌炒め もずくの酢の物 きのこ汁	御飯 鶏の治部煮 竹輪とキムチの炒め物 中華風和え物 中華スープ
一日合計	エネルギー 1480 kcal 蛋白質 67.8 g 脂質 42.7 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1506 kcal 蛋白質 55.7 g 脂質 49.0 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1505 kcal 蛋白質 57.4 g 脂質 42.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1458 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 38.9 g 食塩 7.4 g	エネルギー 1530 kcal 蛋白質 72.3 g 脂質 36.1 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1644 kcal 蛋白質 65.8 g 脂質 48.2 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 68.9 g 脂質 31.9 g 食塩 8.4 g
日付	2022年03月15日(火)	2022年03月16日(水)	2022年03月17日(木)	2022年03月18日(金)	2022年03月19日(土)	2022年03月20日(日)	2022年03月21日(月)
朝食	御飯 長芋の煮付 きゅうりとツナのマヨあえ しめじの合わせ味噌汁	御飯 肉詰め稲荷の煮物 白菜のゴマ和え じゃがいもの合わせ味噌汁	御飯 だし巻き卵 エビとチンゲン菜の旨煮 厚揚げの赤味噌汁 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 里芋と鶏肉のうま煮 ポン酢和え 茄子の赤味噌汁	ねじりパン ハムサラダ 卵入りソーテー ビーフシチュー 牛乳	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 ロースカツ レモン和え キャベツのコンソメ煮 湯葉の清汁	◇蕎麦いろいろフェア◇ ゆかり御飯 台湾ませそば ナムル 焼売	御飯 赤魚の生姜煮 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 牛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	御飯 マーボー春雨 焼売 レタスのナムル 卵スープ	御飯 カレーのバジル焼き 春野菜の炊き合わせ 菜花辛子和え 花麩の清汁	♪春分の日♪ 肉団子の甘酢炒め 切干大根の炒め煮 しめじの梅肉和え 豚汁 おはぎ
おやつ	りんごゼリー	原宿ドッグ	レモンカスタードタルト	黒糖まんじゅう	いよかんゼリー	イチゴのスティックケーキ	
夕食	御飯 さごしの西京味噌焼き きゅうりの酢の物 大根の煮付 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	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ひじきとツナの煮物(炒り卵入り) 小松菜の辛子和え とろろ昆布の清汁	御飯 えび茶巾の旨煮 凍り豆腐の煮付け オクラともずくの酢の物 ほうれん草の合わせ味噌汁	御飯 たらの和風おろしあん チンゲン菜のピーナッツ和え 大学芋 中華スープ	御飯 牛肉のすき煮 炒り豆腐 きゅうりの土佐和え 白菜の赤味噌汁	御飯 五目卵焼き セロリと竹輪の炒め物 フルーツ寒天 コンソメスープ
一日合計	エネルギー 1454 kcal 蛋白質 54.6 g 脂質 40.3 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1733 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.7 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1488 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 42.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1625 kcal 蛋白質 57.5 g 脂質 48.9 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1575 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 42.6 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1693 kcal 蛋白質 64.8 g 脂質 70.1 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1583 kcal 蛋白質 69.5 g 脂質 39.6 g 食塩 8.8 g
日付	2022年03月22日(火)	2022年03月23日(水)	2022年03月24日(木)	2022年03月25日(金)	2022年03月26日(土)	2022年03月27日(日)	2022年03月28日(月)
朝食	御飯 煮奴 ほうれん草なめ茸和え キャベツの赤味噌汁	御飯 たまごサラダ チンゲン菜とエリンギのソーテー じゃが芋の合わせ味噌汁	御飯 ひじきの炒め煮 じゃが芋のタラコ和え なめこ合わせ味噌汁	御飯 塩鮭 なすのお浸し 厚揚げの白味噌汁	御飯 肉信田の煮付け 白菜の梅ドレ和え さつま芋の赤味噌汁	シヤムパン クリーム煮 大根サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ和風あんかけ しめじの梅肉和え 大根の白味噌汁
昼食	御飯 赤魚のレモン照り焼き 南瓜の煮付 干草漬け 厚揚げの白味噌汁	御飯 鶏肉のごまパン粉焼き 生麩の卵とじ なすのお浸し なめこの赤味噌汁	参鶏湯風スープ 豚肉のネギソースかけ 人参のじゃこ煮 長芋のわさび和え 味噌汁	♪蕎麦いろいろフェア♪ 菜飯ごはん 湯葉あんかけ蕎麦 ごま酢和え 焼きなす	御飯 かじきの照り煮 高野豆腐の煮付け 長芋の短冊揚げ のっぺい汁	御飯 牛焼肉炒め かぼちゃのそぼろ煮 ゆかり和え 味噌汁	三色丼 ツナじゃが みぞれ酢和え 味噌汁
おやつ	キャラメルコーン	レモンケーキ	お野菜マフィン 牛乳	よもぎまんじゅう	プリン	いちごクレープ	塩せんべい
夕食	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 さわらの幽庵焼き 里芋の煮付け ほうれん草のきのこ和え 豆腐の白味噌汁	御飯 豆腐バーグの煮込み れんごんの金平 パナナ 切干大根の合わせ味噌汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草の中華風和え物 白菜のツナ煮 味噌汁	御飯 キャベツとツナのオムレツ ひじきと大豆のマヨサラダ ミニコロッケ 梅そうめんの清汁	御飯 さばの味噌煮 金平じゃがいも 塩昆布和え 清汁	御飯 揚げ豆腐の五目煮 茄子の香り炒め レタスのナムル キャベツの合わせ味噌汁
一日合計	エネルギー 1504 kcal 蛋白質 63.3 g 脂質 41.1 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1497 kcal 蛋白質 72.4 g 脂質 39.9 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1648 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 52.8 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1482 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 38.1 g 食塩 11.0 g	エネルギー 1550 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 45.2 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1600 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 58.3 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1601 kcal 蛋白質 67.6 g 脂質 46.8 g 食塩 8.4 g
日付	2022年03月29日(火)	2022年03月30日(水)	2022年03月31日(木)	月間平均			
朝食	御飯 大豆とベーコンのトマト煮 ポテトサラダ 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	雑炊 がんもの煮付け 蒸し鶏のサラダ なすの赤味噌汁				朝食 エネルギー 381 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.0 g 食塩 2.6 g
昼食	御飯 親子煮 天ぷら 小松菜のお浸し 吉野汁	御飯 たらのもやしあん いかと大根の煮物 菜種和え 白菜の白味噌汁	御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 さつま芋サラダ 小松菜のソーテー 味噌汁				昼食 エネルギー 666 kcal 蛋白質 26.6 g 脂質 20.2 g 食塩 3.3 g
おやつ	今川焼き	桜の練り切り	カップケーキ				
夕食	御飯 魚のゆずこしょう焼 白菜と豚肉の煮付け 五色なます なめこの白味噌汁	御飯 茹で豚の酢味噌和え 野菜コロッケ ぶどうゼリー 清汁	御飯 鮭の照り焼き 筑前煮 ほうれん草のごま和え 大根の合わせ味噌汁				夕食 エネルギー 519 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 15.5 g 食塩 2.7 g
一日合計	エネルギー 1626 kcal 蛋白質 63.7 g 脂質 51.8 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1629 kcal 蛋白質 62.2 g 脂質 50.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1683 kcal 蛋白質 67.5 g 脂質 65.4 g 食塩 8.2 g				合計 エネルギー 1565 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 45.7 g 食塩 8.6 g