

○揭示用献立表

常食 (Aメニュー)

日付	2025年03月01日(土)	2025年03月02日(日)	2025年03月03日(月)	2025年03月04日(火)	2025年03月05日(水)	2025年03月06日(木)	2025年03月07日(金)	
朝食	御飯 じゃが芋の煮物 大根とハムのマヨネーズ和え 味噌汁	バターステックパン 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 味噌汁	御飯 目玉焼き ポテトサラダ 味噌汁	御飯 切干大根煮 スパサラダ 味噌汁	たまご雑炊 五目豆 ツナサラダ 味噌汁	御飯 厚揚げの煮付け ほうれん草のごま和え 味噌汁	
昼食	カレーライス オムレツ 大豆サラダ ヨーグルト	御飯 魚の塩こうじ焼き 茄子の炒り煮 小松菜のごま和え 清汁	♪ひなまつり♪ ちらし寿司 エビカツ 春雨サラダ 清汁	大山おこわ さばの柚子味噌焼き じゃぶ煮(炒り豆腐風) らっきょうサラダ 弓ヶ浜味噌汁	御飯 肉じゃが ひじきの五目炒め煮 ほうれん草のごま和え 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	菜飯御飯 味噌きしめん ひじきとツナの煮物(炒り卵入り) 野菜サラダ	
おやつ	ロールケーキ	野菜ゼリー	ひなあられ 甘酒	白あんまんじゅう	蒸しパン	ぶどうゼリー	ドーナツ	
夕食	御飯 さばの塩焼き えびとカリフラワーソテー(添え) しらす和え 清汁	御飯 豚肉と大根の煮物 高菜炒め 鶏ささみサラダ 味噌汁	御飯 さごしの幽庵焼き じゃがいもの金平(添え) 白和え 味噌汁	御飯 いか団子の煮物 なすと茗荷の塩もみ 卵豆腐 清汁	御飯 お麩の卵とじ 焼売 小松菜のおひたし 味噌汁	御飯 豚肉の味噌煮 チンゲン菜の辛子和え ごま豆腐 かきたま汁	御飯 ミートローフ 菜の花のソテー(添え) もずくの酢の物 コンソメスープ	
一日合計	エネルギー 1904 kcal 蛋白質 70.7 g 脂質 76.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1580 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 58.7 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1698 kcal 蛋白質 69.4 g 脂質 42.4 g 食塩 10.0 g	エネルギー 1606 kcal 蛋白質 61.7 g 脂質 41.8 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1730 kcal 蛋白質 57.9 g 脂質 56.0 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1518 kcal 蛋白質 66.9 g 脂質 51.1 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1617 kcal 蛋白質 67.0 g 脂質 47.1 g 食塩 7.8 g	
日付	2025年03月08日(土)	2025年03月09日(日)	2025年03月10日(月)	2025年03月11日(火)	2025年03月12日(水)	2025年03月13日(木)	2025年03月14日(金)	
朝食	御飯 はんぺんの炒め煮 温泉卵 味噌汁	ねじりパン 野菜入り炒り卵 スパサラダ ポタージュスープ 牛乳	雑炊 エビ団子の煮物 オムレツ 味噌汁	御飯 高野豆腐の卵とじ アスパラの高菜炒め 味噌汁	御飯 ブロッコリーのドレッシング和え じゃがバター 味噌汁	御飯 厚焼卵 五目豆 味噌汁	御飯 じゃが芋の煮付 キャベツとツナのマヨあえ 味噌汁	
昼食	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	御飯 和風ハンバーグ 冬瓜のくず煮 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 ヨーグルト	御飯 チキンソテーデミソース 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	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 カレイのバジル焼き さつま芋とりんごの煮物 ブロッコリーのコンソメ煮 トマトスープ	
おやつ	杏仁豆腐	バームクーヘン	どらやき	ピーチムース	カステラ	チョコイス	ロールケーキ	
夕食	御飯 豚肉の生姜炒め ふろふき大根 フルーチェ 味噌汁	御飯 干草焼 セロリの金平(添え) 高野豆腐の煮付け 味噌汁	御飯 魚の照り焼き 大根のうま煮 白菜のゆず和え(添え) 清汁	かやく御飯 たらとの和風おろしあん 南瓜のそぼろ煮 味噌汁	御飯 鶏のお酢煮 ツナサラダ 清汁	御飯 魚の照り焼 炒り豆腐(添え) きゅうりの土佐和え 味噌汁	御飯 豚肉の香味ダレかけ 中華風和え物 中華スープ	
一日合計	エネルギー 1621 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 57.4 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1997 kcal 蛋白質 80.7 g 脂質 84.8 g 食塩 9.3 g	エネルギー 1507 kcal 蛋白質 60.9 g 脂質 41.6 g 食塩 8.4 g	エネルギー 1611 kcal 蛋白質 80.0 g 脂質 37.3 g 食塩 10.1 g	エネルギー 1484 kcal 蛋白質 66.6 g 脂質 38.2 g 食塩 7.2 g	エネルギー 1559 kcal 蛋白質 77.5 g 脂質 52.0 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1775 kcal 蛋白質 61.2 g 脂質 66.9 g 食塩 6.7 g	
日付	2025年03月15日(土)	2025年03月16日(日)	2025年03月17日(月)	2025年03月18日(火)	2025年03月19日(水)	2025年03月20日(木)	2025年03月21日(金)	
朝食	御飯 肉詰め稲荷の煮物 キャベツのごま和え 味噌汁	黒糖パン マカロニサラダ 卵入りソテー コンソメスープ 牛乳	御飯 温泉卵 エビとチンゲン菜の旨煮 味噌汁	雑炊 肉団子の煮物 ちくわときゅうりの梅海苔和え 味噌汁	御飯 里芋のうま煮 ポン酢和え 味噌汁	御飯 半平の卵とじ もやしの中華和え 味噌汁 のり佃煮	御飯 煮奴 ほうれん草なめ茸和え 味噌汁	
昼食	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	御飯 赤魚の揚げおろし煮 焼売 キャベツの酢の物 味噌汁	梅御飯 きつねうどん 天ぷら 野菜サラダ	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 かきたま汁	カツ丼 切干大根の炒め煮 白和え 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢炒め 大根の煮付 しめじの和え物 清汁	御飯 さばの味噌煮 焼ビーフン 塩昆布和え 清汁	
おやつ	ビスコ 牛乳	プリン	果物ゼリー	くずまんじゅう	ヨーグルト	バームクーヘン	ドームケーキ	
夕食	御飯 揚げ出し豆腐 南瓜のいとこ煮 わさび醤油和え 味噌汁	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 辛子和え 清汁	御飯 鶏の治部煮 マヨ和え 味噌汁	御飯 魚の照り焼 野菜ソテー(添え) もずくの酢の物 味噌汁	御飯 豆腐の肉味噌かけ ポテトサラダ 大根の煮付 中華スープ	御飯 鮭の幽庵焼き チンゲンサイのソテー(添え) 大学芋 味噌汁	ハヤシライス 野菜と卵のソテー カニサラダ コンソメスープ	
一日合計	エネルギー 1531 kcal 蛋白質 63.5 g 脂質 44.1 g 食塩 8.6 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 54.7 g 食塩 8.1 g	エネルギー 1669 kcal 蛋白質 63.6 g 脂質 40.8 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1724 kcal 蛋白質 70.8 g 脂質 59.2 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1681 kcal 蛋白質 60.7 g 脂質 48.5 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1643 kcal 蛋白質 57.8 g 脂質 43.7 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1697 kcal 蛋白質 63.1 g 脂質 65.7 g 食塩 11.6 g	
日付	2025年03月22日(土)	2025年03月23日(日)	2025年03月24日(月)	2025年03月25日(火)	2025年03月26日(水)	2025年03月27日(木)	2025年03月28日(金)	
朝食	御飯 厚焼卵 カリフラワーの和え物 味噌汁	黒糖パン クリーム煮 大根サラダ パンクンスープ 牛乳	御飯 ひじきの煮つけ じゃが芋のタラコ和え 味噌汁	御飯 卵豆腐 アスパラとエリンギのソテー 味噌汁	御飯 山菜信田の煮物 インゲンのごま和え 味噌汁	御飯 オムレツ しめじの梅肉和え 味噌汁 ふりかけ	御飯 温泉卵 里芋の煮付け 味噌汁	
昼食	御飯 鶏のから揚げ 生麩の卵とじ 小松菜のお浸し 中華スープ	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	エビピラフ 銀鮭フライ ひじきと枝豆の煮物 白菜のきのこ和え 清汁	麦ごはん 山菜そば 天ぷら とろろ	カレーライス ミニメンチカツ ミモザサラダ ヨーグルト	御飯 牛焼肉炒め 南瓜の煮付 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	親子丼 白菜の煮付け 五色なます 味噌汁	
おやつ	キャラメルコーン	フルーツゼリー	まんじゅう	カップケーキ	ぱりんこ(1人2パック)	カステラ	いちごフルーチェ	
夕食	御飯 赤魚の粕漬焼 金平大根(添え) ミニコロッケ 味噌汁	御飯 豆腐バーグの煮込み 大根のべっこう煮 コンソメスープ	御飯 豚肉のネギソースかけ 人参のじゃこ煮(添え) 里芋のわさび和え 味噌汁	御飯 牛肉じゃが ほうれん草の中華風和え物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉と冬瓜の味噌煮 海藻サラダ 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	御飯 魚のゆずこしょう焼 野菜とえびのバター炒め(添え) なすのお浸し 吉野汁	
一日合計	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 79.2 g 脂質 42.9 g 食塩 9.9 g	エネルギー 1556 kcal 蛋白質 66.1 g 脂質 43.2 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1635 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 53.2 g 食塩 10.3 g	エネルギー 1707 kcal 蛋白質 52.3 g 脂質 49.2 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1830 kcal 蛋白質 61.8 g 脂質 65.9 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1696 kcal 蛋白質 62.9 g 脂質 60.6 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1542 kcal 蛋白質 71.1 g 脂質 45.8 g 食塩 8.9 g	
日付	2025年03月29日(土)	2025年03月30日(日)	2025年03月31日(月)	月間平均				
朝食	御飯 ウインナーのポトフ キャベツと蟹棒の酢の物 味噌汁	ねじりパン 卵入りソテー ポテトサラダ ポタージュスープ	御飯 卵豆腐 白菜のお浸し 味噌汁				朝食	エネルギー 396 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.1 g 食塩 2.7 g
昼食	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	御飯 蒸し魚の中華あんかけ 焼売 ナムル 中華スープ	炊き込みご飯 豆腐と豚バラきのこあんかけ ひじき炒め インゲンの和え物 味噌汁				昼食	エネルギー 715 kcal 蛋白質 27.9 g 脂質 23.1 g 食塩 3.5 g
おやつ	まんじゅう	カップケーキ	桜ゼリー					
夕食	御飯 魚の照り焼き 野菜コロッケ ほうれん草のごま和え(添え) 味噌汁	御飯 茹で豚の酢味噌和え 筑前煮 ごま豆腐 清汁	御飯 エビカツ がんもの煮物 菜花の和物(添え) 清汁				夕食	エネルギー 548 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 19.8 g 食塩 2.8 g
一日合計	エネルギー 1739 kcal 蛋白質 67.9 g 脂質 60.2 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1676 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 59.2 g 食塩 10.5 g	エネルギー 1586 kcal 蛋白質 63.4 g 脂質 53.2 g 食塩 8.8 g				合計	エネルギー 1658 kcal 蛋白質 65.6 g 脂質 53.0 g 食塩 9.0 g