




# Weekly Menu

	2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	3月1日(土)
朝食							御飯 味噌汁 竹輪と根菜の煮物 真砂炒め  ふりかけ エネルギー 432 kcal
昼食							御飯 味噌汁  肉豆腐 ひじきの煮物 大根サラダ ゼリー エネルギー 552 kcal
おやつ							ヨーグルトケーキ エネルギー 63 kcal
夕食							御飯 すまし汁  鯖の塩焼き 茄子のしぎ煮 錦糸和え エネルギー 564 kcal
計							エネルギー 1611 kcal

# Weekly Menu

	3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	御飯 味噌汁 包み揚げの煮物 野菜炒め 納豆	御飯 味噌汁 厚揚げの肉みそかけ レンコン金平 漬物	パン コーンポタージュ 野菜とウインナーのソテー きのこサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 大根の煮物	パン ポトフ ほうれん草のソテー マカロニサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 根菜の旨塩炒め ゆずみそ	御飯 味噌汁 つくね照り焼き 切干大根の煮物 ふりかけ
	エネルギー 478 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 497 kcal	エネルギー 400 kcal	エネルギー 516 kcal	エネルギー 445 kcal	エネルギー 464 kcal
昼食	御飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 豆腐の柚子あん おかか和え フルーツ	特別食	カルボナーラ コンソメスープ コロッケ グリーンサラダ フルーツ	御飯 オニオンスープ チキンソテー デミソース キャベツのソテー カニカマサラダ フルーツ	御飯 味噌汁 和風おろしハンバーグ 里芋の煮物 ピーナツ和え ゼリー	カレーピラフ コンソメスープ ミニオムレツ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	御飯 味噌汁 おでん 五目金平 甘酢和え フルーツ
	エネルギー 564 kcal		エネルギー 538 kcal	エネルギー 595 kcal	エネルギー 581 kcal	エネルギー 628 kcal	エネルギー 532 kcal
おやつ	桜ようかんと甘酒	よもぎクリーム饅頭	バナナケーキ	いちごケーキ	黒糖ロールケーキ	キャラメルプリン	芋まんじゅう
		エネルギー 92 kcal	エネルギー 75 kcal	エネルギー 63 kcal	エネルギー 56 kcal	エネルギー 81 kcal	エネルギー 88 kcal
夕食	御飯 味噌汁 鱈の蒲焼き 冬瓜の葛煮 ゆかり和え	御飯 すまし汁 マスのチャンチャン焼き がんもの煮物 お浸し	御飯 味噌汁 蒸し豚のごまだれかけ 青菜の塩炒め オクラの和え物	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 シュウマイ ナムル	御飯 味噌汁 鶏肉と大根の旨煮 じゃがバター炒め なめ茸和え	御飯 味噌汁 鯖の生姜煮 竹の子炒め いんげんのごま和え	御飯 すまし汁 豚肉の甘辛炒め さつま芋のレモン煮 磯わさび和え
	エネルギー 429 kcal	エネルギー 496 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 573 kcal	エネルギー 560 kcal	エネルギー 540 kcal	エネルギー 539 kcal
計	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1008 kcal	エネルギー 1608 kcal	エネルギー 1631 kcal	エネルギー 1713 kcal	エネルギー 1694 kcal	エネルギー 1623 kcal

# Weekly Menu

	3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	御飯 味噌汁 鶏団子の煮物 きのこ炒め 納豆	御飯 味噌汁 キャベツとソーセージの炒め物 豆腐のかにあんかけ 漬物	パン ベジタブルスープ ほうれん草とベーコンのソテー フレンチサラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 炒り豆腐 大根の煮物	パン トマトスープ ジャーマンポテト パスタサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 肉詰め豆腐の野菜あんかけ きのこ煮物 海苔の佃煮	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 金平ごぼう ふりかけ
	エネルギー 464 kcal	エネルギー 390 kcal	エネルギー 427 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 429 kcal	エネルギー 443 kcal	エネルギー 386 kcal
昼食	御飯 オニオンスープ ポークチャップ 野菜のマスタード焼き コーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 鶏肉の西京焼き 根菜の煮物 錦糸和え ゼリー	五目そば 玉子焼き 和風サラダ フルーツ	サンドイッチ(卵・ボレト・ハムチーズ) コンソメスープ 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	カレーライス コンソメスープ クリームコロッケ コールスローサラダ フルーツ	<b>特別食</b>	
	エネルギー 615 kcal	エネルギー 514 kcal	エネルギー 472 kcal	エネルギー 405 kcal	エネルギー 622 kcal	エネルギー 529 kcal	
おやつ	牛乳ケーキ	水ようかん	バウムクーヘン	クリームブッセ	あんドーナツ	マンゴープリン	たいやき
	エネルギー 67 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 95 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 69 kcal	エネルギー 91 kcal	エネルギー 100 kcal
夕食	御飯 味噌汁 メバルの山椒焼き ふきの煮物 柚子和え	御飯 すまし汁 鱈の柚庵焼き 車麩の煮物 おかか和え	御飯 味噌汁 鶏肉と茄子の香味煮 里芋の田楽 高菜和え	御飯 味噌汁 ホキの磯辺焼き かぶの煮物 梅和え	御飯 味噌汁 鯖の煮付け もやしとにらの炒め物 ピーナツ和え	御飯 味噌汁 鶏肉のくわ焼き 竹輪の煮物 白和え	御飯 すまし汁 鱈のつけ焼き 炊き合わせ お浸し
	エネルギー 383 kcal	エネルギー 420 kcal	エネルギー 592 kcal	エネルギー 402 kcal	エネルギー 525 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 402 kcal
計	エネルギー 1529 kcal	エネルギー 1397 kcal	エネルギー 1586 kcal	エネルギー 1306 kcal	エネルギー 1645 kcal	エネルギー 1111 kcal	エネルギー 1417 kcal


# Weekly Menu

	3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	
朝食	御飯 味噌汁 がんもの含め煮 竹の子炒め 納豆	御飯 味噌汁 野菜つみれの煮物 きのこ炒め 漬物	パン ホワイトシチュー ほうれん草のソテー 花野菜サラダ 牛乳	麦御飯 とろろ芋 味噌汁 つくね焼き 切干大根の煮物	パン コンソメスープ ハムエッグ コーンサラダ ヨーグルト	御飯 味噌汁 車麩の煮物 青菜の炒め物 たいみそ	御飯 味噌汁 はんぺんの野菜あんかけ 小松菜の卵炒め ふりかけ	
	エネギ- 453 kcal	エネギ- 366 kcal	エネギ- 553 kcal	エネギ- 495 kcal	エネギ- 441 kcal	エネギ- 412 kcal	エネギ- 373 kcal	
	昼食	御飯 味噌汁 サワラの梅しそ焼き 冬瓜の煮物 香味和え フルーツ	御飯 味噌汁 豚肉のいら玉炒め さつまいもの煮物 酢の物 フルーツ	けんちんうどん 鶏肉の磯辺揚げ ごま和え フルーツ	御飯 中華スープ 白身魚のチリソース煮 ビーフン炒め 中華風お浸し 愛玉子(レモン風味ゼリー)	御飯 味噌汁 鶏肉のオイスターソース炒め かぶのかにあんかけ 辛子和え ゼリー	ハヤシライス オニオンスープ 野菜のピザ焼き グリーンサラダ フルーツ	御飯 すまし汁 鱈の南蛮漬け 根菜の煮物 海藻サラダ フルーツ
		エネギ- 532 kcal	エネギ- 602 kcal	エネギ- 570 kcal	エネギ- 507 kcal	エネギ- 549 kcal	エネギ- 668 kcal	エネギ- 481 kcal
おやつ		オレンジケーキ	おやき	ドーナツ	抹茶ろーる	ぼた餅(おはぎ)	チョコプリン	紅茶ケーキ
		エネギ- 69 kcal	エネギ- 81 kcal	エネギ- 113 kcal	エネギ- 66 kcal	エネギ- 55 kcal	エネギ- 81 kcal	エネギ- 69 kcal
夕食	御飯 コンソメスープ 鶏肉のレモンバターソース ブロッコリーのトマト煮 フレンチサラダ	御飯 すまし汁 鯖の味噌煮 レンコン金平 カマボコ和え	御飯 味噌汁 豚肉の柳川煮 豆腐のゆず味噌がけ マヨ醤油和え	御飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き 南瓜の煮物 ゆかり和え	御飯 味噌汁 豚肉と大根の生姜煮 根菜の旨塩炒め 土佐酢和え	御飯 味噌汁 鱈の粕漬け焼き 茄子の含め煮 生姜和え	御飯 味噌汁 鶏肉のネギ塩焼き 里芋の煮物 わさび和え	
	エネギ- 550 kcal	エネギ- 528 kcal	エネギ- 598 kcal	エネギ- 526 kcal	エネギ- 517 kcal	エネギ- 427 kcal	エネギ- 515 kcal	
計	エネギ- 1604 kcal	エネギ- 1577 kcal	エネギ- 1834 kcal	エネギ- 1594 kcal	エネギ- 1562 kcal	エネギ- 1526 kcal	エネギ- 1438 kcal	

# Weekly Menu

	3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	御飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 ピーマン炒め 納豆 	御飯 味噌汁 海鮮団子の煮物 野菜炒め 漬物	パン  トマトスープ ミートオムレツ ポテトサラダ  牛乳 	麦御飯 とろろ芋  味噌汁  肉団子の煮物 インゲンの炒め物	パン コンソメスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め マカロニサラダ  ヨーグルト 	御飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ  金平ごぼう  のり佃煮 	御飯 味噌汁 ツナじゃが煮 茄子の胡麻炒め ふりかけ
	エネギ- 426 kcal	エネギ- 385 kcal	エネギ- 464 kcal	エネギ- 425 kcal	エネギ- 454 kcal	エネギ- 420 kcal	エネギ- 492 kcal
昼食	御飯 すまし汁 海老フライとコロケ 小松菜と油揚げの煮びたし 柚子和え  ゼリー	御飯  味噌汁  豆腐ハンバーグ 玉葱ソース じゃが芋のバター醤油炒め 和風サラダ フルーツ	醤油ラーメン  餃子 中華和え 杏仁豆腐	御飯 オニオンスープ 白身魚のムニエル 野菜のトマト煮 グリーンサラダ フルーツ	御飯  すまし汁  チキン南蛮 ふろふき大根 小松菜のごま和え ゼリー	豚丼  味噌汁 竹輪の煮物 大根サラダ フルーツ 	御飯 すまし汁 鶏肉のおろし煮 豆腐チャンプル なめ茸和え フルーツ
	エネギ- 587 kcal	エネギ- 504 kcal	エネギ- 431 kcal	エネギ- 474 kcal	エネギ- 642 kcal	エネギ- 532 kcal	エネギ- 530 kcal
おやつ	水ようかん エネギ- 78 kcal	うぐいすまんじゅう エネギ- 88 kcal	メープルケーキ エネギ- 68 kcal	どらやき エネギ- 64 kcal	ミニロールケーキ エネギ- 80 kcal	いちごプリン エネギ- 61 kcal	人形焼き エネギ- 83 kcal
	御飯 味噌汁 蒸し豚のポン酢がけ そぼろ炒め かまぼこ和え エネギ- 487 kcal	御飯 すまし汁 ホッケの塩焼き ひじきの煮物  酢味噌和え  エネギ- 385 kcal	御飯  味噌汁  照り焼きチキン 茄子の揚げびたし 塩昆布和え エネギ- 592 kcal	御飯  すまし汁  豚肉とキャベツの味噌炒め 冬瓜の煮物 土佐酢和え エネギ- 511 kcal	御飯  味噌汁  カレーの煮つけ たらこ炒め 香味和え エネギ- 403 kcal	御飯 すまし汁 鱈のゆず味噌焼き 厚揚げの煮物 お浸し エネギ- 451 kcal	御飯 味噌汁 白身魚のバター醤油焼き かぶの煮物 のり和え エネギ- 403 kcal
計	エネギ- 1578 kcal	エネギ- 1362 kcal	エネギ- 1555 kcal	エネギ- 1474 kcal	エネギ- 1579 kcal	エネギ- 1464 kcal	エネギ- 1508 kcal

# Weekly Menu

	3月30日(日)	3月31日(月)	4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	4月5日(土)
朝食	御飯 味噌汁 高野豆腐の卵とじ じゃこ炒め 納豆 エネギ- 474 kcal	御飯 味噌汁 肉団子と根菜の煮物 大根の金平  漬物 エネギ- 392 kcal					
	御飯 中華スープ  チンジャオロース風炒め 春巻 中華風胡麻酢和え 杏仁豆腐 エネギ- 637 kcal	御飯 味噌汁 アジの生姜煮 ブロッコリーのかにあんかけ 香味和え  フルーツ エネギ- 438 kcal					
おやつ	レーズンクリームサンド エネギ- 89 kcal	薄皮まんじゅう エネギ- 104 kcal					
夕食	御飯  味噌汁 豚しぐれ煮 じゃが芋のバター醤油炒め 梅和え エネギ- 476 kcal	御飯 すまし汁 鶏の柚胡椒焼き 車麩と里芋の煮物 ゆかり和え エネギ- 504 kcal					
	エネギ- 1676 kcal	エネギ- 1438 kcal	エネギ- 1400 kcal	エネギ- 1513 kcal			