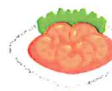


令和 7年 3月 2日 ~ 令和 7年 3月 8日 【常食】

	朝 食	昼 食	夕 食	15時
3月 2日(日)	食パン ジャム ポーク・ソース 水菜の和え物 コンソメスープ 牛乳 	御飯 赤魚の野菜煮 さつま芋の甘辛煮 キャリウの酢の物 フルーツ・カン缶	御飯 豆腐のステーキ味噌アツ 里芋の柚子煮 小松菜の和え物 すまし汁（大根）	おせんべい 
kcal : 1520.07 水分 : 829.43 蛋白質 : 62.47 脂質 : 35.95 炭水化物 : 250.00 食塩相当 : 7.73	kcal : 529.82 水分 : 379.84 蛋白質 : 24.02 脂質 : 19.07 炭水化物 : 74.98 食塩相当 : 3.53	kcal : 443.75 水分 : 202.63 蛋白質 : 17.41 脂質 : 3.06 炭水化物 : 88.83 食塩相当 : 1.52	kcal : 521.93 水分 : 246.51 蛋白質 : 20.64 脂質 : 13.75 炭水化物 : 80.56 食塩相当 : 2.54	kcal : 24.57 水分 : 0.45 蛋白質 : 0.40 脂質 : 0.07 炭水化物 : 5.63 食塩相当 : 0.14
3月 3日(月)	御飯 海老しんじょうの煮物 わらのお浸し 味付けのり 味噌汁（わら草） 乳酸菌飲料	桜散らし寿司 若竹煮 菜の花の辛子和え 二色ゼリー 	御飯 鶏肉のくわ焼 きのこのソテー 豆サラダ 味噌汁（か） 	甘酒 まんじゅう 
kcal : 1513.06 水分 : 577.92 蛋白質 : 58.26 脂質 : 23.56 炭水化物 : 273.89 食塩相当 : 8.29	kcal : 399.17 水分 : 173.09 蛋白質 : 14.99 脂質 : 2.99 炭水化物 : 79.93 食塩相当 : 2.42	kcal : 456.28 水分 : 159.12 蛋白質 : 16.61 脂質 : 6.66 炭水化物 : 84.01 食塩相当 : 2.58	kcal : 482.01 水分 : 179.79 蛋白質 : 23.76 脂質 : 13.67 炭水化物 : 69.69 食塩相当 : 3.13	kcal : 175.60 水分 : 65.92 蛋白質 : 2.90 脂質 : 0.24 炭水化物 : 40.26 食塩相当 : 0.16
3月 4日(火)	御飯 さつま揚げと玉葱の煮物 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁（玉葱・水菜） ヨーグルト 	御飯 ピリ辛炒め スナックエンドウの炒め ブロッコリーのサラダ フルーツ・パン 	御飯 五目卵焼 車麩の煮物 ゆかり和え（白菜） 中華スープ（玉ねぎ・ニラ）	クリームパン 
kcal : 1522.67 水分 : 643.72 蛋白質 : 59.13 脂質 : 33.37 炭水化物 : 251.87 食塩相当 : 7.26	kcal : 446.34 水分 : 217.26 蛋白質 : 15.60 脂質 : 5.97 炭水化物 : 83.89 食塩相当 : 2.88	kcal : 509.49 水分 : 245.39 蛋白質 : 20.84 脂質 : 13.66 炭水化物 : 78.33 食塩相当 : 1.67	kcal : 439.04 水分 : 181.07 蛋白質 : 19.93 脂質 : 9.14 炭水化物 : 70.73 食塩相当 : 2.51	kcal : 127.80 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.76 脂質 : 4.60 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.20
3月 5日(水)	ロールパン ジャム 肉団子のスープ 煮 コンソメ・スープ 牛乳 	御飯 タラのたらこマヨネーズ 焼 南瓜のグラッセ 青梗菜の和え物 フルーツ・マンゴ缶	御飯 ポーク・ステーキソース キャベツとピーマンの塩炒め わら草の和え物 味噌汁（麩） 	ロールケーキ 
kcal : 1561.98 水分 : 737.80 蛋白質 : 59.51 脂質 : 48.22 炭水化物 : 234.80 食塩相当 : 6.97	kcal : 539.51 水分 : 316.46 蛋白質 : 21.47 脂質 : 19.87 炭水化物 : 74.80 食塩相当 : 2.59	kcal : 485.72 水分 : 212.36 蛋白質 : 18.03 脂質 : 11.63 炭水化物 : 80.90 食塩相当 : 1.47	kcal : 466.71 水分 : 208.98 蛋白質 : 19.11 脂質 : 13.32 炭水化物 : 70.29 食塩相当 : 2.85	kcal : 70.04 水分 : 0.00 蛋白質 : 0.90 脂質 : 3.40 炭水化物 : 8.81 食塩相当 : 0.08
3月 6日(木)	御飯 大豆の煮物 スナックエンドウとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁（白菜） 牛乳	きつねうどん キャベツの炒め物 うぐいす煮豆 フルーツ・黄桃缶 	御飯 カレーの野菜あんかけ 山菜の炒り煮 玉葱のサラダ すまし汁（トロコング）	抹茶パウンド 
kcal : 1478.90 水分 : 835.53 蛋白質 : 59.79 脂質 : 31.31 炭水化物 : 248.04 食塩相当 : 8.69	kcal : 512.55 水分 : 302.03 蛋白質 : 20.98 脂質 : 14.08 炭水化物 : 81.08 食塩相当 : 2.87	kcal : 507.84 水分 : 306.08 蛋白質 : 16.82 脂質 : 11.02 炭水化物 : 86.22 食塩相当 : 3.46	kcal : 388.76 水分 : 191.96 蛋白質 : 19.50 脂質 : 3.39 炭水化物 : 67.09 食塩相当 : 2.30	kcal : 89.75 水分 : 35.46 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.82 炭水化物 : 13.65 食塩相当 : 0.06
3月 7日(金)	御飯 高野豆腐の煮物 わら草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁（庄内麩） ジュ 	御飯 カニクリームコロッケ きんぴらごぼう 菜の花の和え物 フルーツ・バナナ 	御飯 サワラの韓国風照焼 ぜんまいと竹輪の煮物 大根サラダ すまし汁（水菜）	蒸しパン
kcal : 1538.53 水分 : 597.22 蛋白質 : 57.68 脂質 : 33.36 炭水化物 : 260.04 食塩相当 : 7.76	kcal : 421.69 水分 : 184.25 蛋白質 : 17.19 脂質 : 6.88 炭水化物 : 74.42 食塩相当 : 2.61	kcal : 523.27 水分 : 213.06 蛋白質 : 14.14 脂質 : 11.88 炭水化物 : 93.03 食塩相当 : 1.81	kcal : 467.22 水分 : 169.80 蛋白質 : 23.86 脂質 : 12.06 炭水化物 : 68.93 食塩相当 : 2.97	kcal : 126.35 水分 : 30.11 蛋白質 : 2.49 脂質 : 2.54 炭水化物 : 23.66 食塩相当 : 0.37
3月 8日(土)	御飯 豆腐のあんかけ わら草の和え物 ふりかけ 味噌汁（玉麩） 牛乳 	御飯 タラの沢煮 ピーマンの千切り炒め 春菊のお浸し フルーツ・白桃缶	御飯 豚肉の香味焼 レモンのおかか煮 キャベツのサラダ 味噌汁（冬瓜） 	フックケーキ 
kcal : 1513.17 水分 : 767.13 蛋白質 : 60.24 脂質 : 39.15 炭水化物 : 240.59 食塩相当 : 7.15	kcal : 494.89 水分 : 329.80 蛋白質 : 19.44 脂質 : 14.31 炭水化物 : 77.40 食塩相当 : 2.50	kcal : 379.52 水分 : 221.48 蛋白質 : 18.10 脂質 : 3.03 炭水化物 : 73.12 食塩相当 : 1.62	kcal : 536.76 水分 : 215.85 蛋白質 : 21.00 脂質 : 16.73 炭水化物 : 77.72 食塩相当 : 3.00	kcal : 102.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.70 脂質 : 5.08 炭水化物 : 12.35 食塩相当 : 0.03

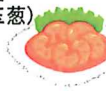
旬の食材
【MEMO】

からし菜（旬は2～3月）

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。



令和 7年 3月 9日 ~ 令和 7年 3月 15日 【常食】

朝 食		昼 食		夕 食		15時			
3月9日(日)		御飯 赤魚のムニエル・タルタルソース 炒め物 サツマ芋サラダ フルーツ・ミカン缶		御飯 鶏肉のソース照焼 筍の煮物 マカロニサラダ すまし汁（水菜）		手作り豆乳プリン 			
kcal : 1539.21 水分 : 795.45 蛋白質 : 57.17 脂質 : 47.46 炭水化物 : 234.06 食塩相当 : 6.98		kcal : 514.89 水分 : 208.35 蛋白質 : 17.69 脂質 : 15.45 炭水化物 : 78.77 食塩相当 : 1.22		kcal : 453.23 水分 : 178.45 蛋白質 : 18.00 脂質 : 9.82 炭水化物 : 75.16 食塩相当 : 2.49		kcal : 71.14 水分 : 55.47 蛋白質 : 2.52 脂質 : 1.88 炭水化物 : 11.32 食塩相当 : 0.04			
3月10日(月)		塩ラーメン 餃子 野菜の柚子和え フルーツ・白桃缶 		御飯 カレイの煮付け コンニャクのピリ辛煮 納豆草の和え物 すまし汁（玉麩） 		シフォンケーキ 			
kcal : 1498.77 水分 : 871.64 蛋白質 : 62.62 脂質 : 38.63 炭水化物 : 230.95 食塩相当 : 8.33		kcal : 592.10 水分 : 385.48 蛋白質 : 24.46 脂質 : 18.76 炭水化物 : 81.55 食塩相当 : 3.04		kcal : 377.32 水分 : 163.06 蛋白質 : 19.06 脂質 : 4.71 炭水化物 : 65.71 食塩相当 : 2.55		kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 1.04 脂質 : 2.78 炭水化物 : 5.10 食塩相当 : 0.03			
3月11日(火)		御飯 ハンパンの煮物 キャベツのボン酢和え 味付けのり 味噌汁（玉葱・ニラ） 牛乳 		御飯 鶏肉のくわ焼 ブロッコリーの炒め物 白菜の酢の物 フルーツ・黄桃缶 		ワッフル 			
kcal : 1512.74 水分 : 774.13 蛋白質 : 58.71 脂質 : 38.38 炭水化物 : 242.11 食塩相当 : 7.56		kcal : 448.18 水分 : 216.21 蛋白質 : 20.38 脂質 : 7.99 炭水化物 : 74.33 食塩相当 : 2.00		kcal : 525.83 水分 : 239.25 蛋白質 : 19.15 脂質 : 16.73 炭水化物 : 77.85 食塩相当 : 2.83		kcal : 67.62 水分 : 10.46 蛋白質 : 1.62 脂質 : 2.77 炭水化物 : 9.43 食塩相当 : 0.08			
3月12日(水)		黒糖ロールパン マーガリン ボトフ コンボータージュ ジョア 		御飯 赤魚と切昆布の煮付け ビーマンの千切り炒め 小松菜の和え物 フルーツ・バナナ 		御飯 肉じゃが（豚肉） 冬瓜のあんかけ ナムル 味噌汁（小町麩） 		まんじゅう 	
kcal : 1503.17 水分 : 690.09 蛋白質 : 58.62 脂質 : 34.20 炭水化物 : 247.15 食塩相当 : 7.90		kcal : 446.28 水分 : 209.92 蛋白質 : 18.91 脂質 : 6.94 炭水化物 : 79.66 食塩相当 : 2.07		kcal : 510.19 水分 : 225.38 蛋白質 : 19.67 脂質 : 11.83 炭水化物 : 83.12 食塩相当 : 2.79		kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.00 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.08			
3月13日(木)		御飯 厚焼卵 カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁（菜の花） 乳酸菌飲料 		赤飯（行事食） 天ぷら（三種） 吹き寄せ煮 キャベツのぬた コンボート  お誕生日 X ニュー		御飯 カレイの照焼 きのこのしぐれ煮 納豆 味噌汁（ほうれん草） 		ケーキ 	
kcal : 1541.17 水分 : 644.73 蛋白質 : 61.02 脂質 : 30.32 炭水化物 : 262.22 食塩相当 : 8.01		kcal : 558.81 水分 : 258.80 蛋白質 : 21.16 脂質 : 9.66 炭水化物 : 97.84 食塩相当 : 2.35		kcal : 416.85 水分 : 175.53 蛋白質 : 24.09 脂質 : 4.99 炭水化物 : 72.22 食塩相当 : 3.04		kcal : 120.69 水分 : 28.77 蛋白質 : 1.28 脂質 : 6.68 炭水化物 : 13.90 食塩相当 : 0.11			
3月14日(金)		御飯 がんもどきの煮物 インゲンのサラダ 味付けのり 味噌汁（花麩） ヨーグルト 		御飯 サワラの西京焼 大根の煮物 春菊のくるみめし フルーツ・ミカン缶 		御飯 豚肉の七味焼 煮奴 マカロニサラダ すまし汁（蒲鉾） 		バナナスペシャル 	
kcal : 1567.89 水分 : 556.77 蛋白質 : 59.18 脂質 : 39.21 炭水化物 : 248.51 食塩相当 : 6.85		kcal : 459.25 水分 : 211.95 蛋白質 : 21.26 脂質 : 8.21 炭水化物 : 77.62 食塩相当 : 1.79		kcal : 544.97 水分 : 180.53 蛋白質 : 21.51 脂質 : 18.93 炭水化物 : 73.10 食塩相当 : 2.43		kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.23 脂質 : 4.22 炭水化物 : 18.10 食塩相当 : 0.19			
3月15日(土)		御飯 カニツミレの煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁（玉葱・油揚げ） 牛乳 		御飯 鶏肉のしそ風味煮 さつま芋の煮物 モヤシのサラダ フルーツ・パイ 		御飯 赤魚の酒蒸 ビーフン炒め ほうれん草の梅和え 味噌汁（ジャガイモ・玉葱） 		抹茶ゼリー 	
kcal : 1475.04 水分 : 673.35 蛋白質 : 60.24 脂質 : 26.84 炭水化物 : 255.97 食塩相当 : 8.30		kcal : 493.27 水分 : 211.60 蛋白質 : 18.68 脂質 : 7.18 炭水化物 : 90.58 食塩相当 : 1.79		kcal : 427.20 水分 : 173.34 蛋白質 : 21.89 脂質 : 5.90 炭水化物 : 73.49 食塩相当 : 3.40		kcal : 54.75 水分 : 1.11 蛋白質 : 0.11 脂質 : 0.02 炭水化物 : 13.62 食塩相当 : 0.01			

旬の食材
【MEMO】

からし菜 (旬は2~3月)

葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルに加えビタミンKやβカロテンなどのビタミン類を豊富に含みます。

