

メニュー (7日間)

令和 7年 3月 2日 ~ 令和 7年 3月 8日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月 2日(日)	パン粥 ジャム ホーケース キャベツの和え物 コンソメスープ 牛乳 	全粥 赤魚の野菜蒸 さつまいもの甘辛煮 キュウリの酢の物 フルーツミカ缶 	全粥 豆腐のチキニ味噌アソ 里芋の柚子煮 菜の花の和え物 すまし汁 (大根) 	おせんべい 
kcal : 1358.39 水分 : 921.20 蛋白質 : 57.62 脂質 : 35.11 炭水化物 : 213.56 食塩相当 : 7.44	kcal : 506.08 水分 : 488.49 蛋白質 : 24.30 脂質 : 20.27 炭水化物 : 63.28 食塩相当 : 3.02	kcal : 381.77 水分 : 191.90 蛋白質 : 16.04 脂質 : 2.88 炭水化物 : 74.22 食塩相当 : 1.52	kcal : 445.97 水分 : 240.36 蛋白質 : 16.88 脂質 : 11.89 炭水化物 : 70.43 食塩相当 : 2.76	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)	全粥 海老しんじょうの煮物 ブロッコリーのお浸し のりの佃煮 味噌汁(納豆草) 牛乳 	桜散らし寿司 白菜の煮物 菜の花の辛子和え 二色ゼリー 	全粥 鶏肉のくわ焼 キャベツの炒め物 胡瓜のサゲ 味噌汁(カブ) 	甘酒 まんじゅう 
kcal : 1381.40 水分 : 725.23 蛋白質 : 53.44 脂質 : 32.85 炭水化物 : 225.07 食塩相当 : 8.75	kcal : 412.69 水分 : 290.53 蛋白質 : 19.88 脂質 : 10.43 炭水化物 : 64.39 食塩相当 : 2.86	kcal : 370.53 水分 : 170.60 蛋白質 : 12.61 脂質 : 5.98 炭水化物 : 68.24 食塩相当 : 2.47	kcal : 422.58 水分 : 198.18 蛋白質 : 18.07 脂質 : 16.20 炭水化物 : 52.18 食塩相当 : 3.26	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)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 かぶのサゲ ふりかけ 味噌汁(玉葱・水菜) 牛乳 	全粥 鶏肉のヒリ辛炒め ほうれん草の炒め ブロッコリーのサゲ フルーツミカ缶 	全粥 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 : 1334.66 水分 : 758.51 蛋白質 : 55.25 脂質 : 34.38 炭水化物 : 208.37 食塩相当 : 7.52	kcal : 412.44 水分 : 317.12 蛋白質 : 17.28 脂質 : 10.91 炭水化物 : 65.39 食塩相当 : 2.85	kcal : 441.44 水分 : 280.92 蛋白質 : 19.97 脂質 : 12.51 炭水化物 : 63.55 食塩相当 : 1.79	kcal : 352.98 水分 : 180.47 蛋白質 : 15.24 脂質 : 6.38 炭水化物 : 60.51 食塩相当 : 2.68	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)	パン粥 ジャム 肉団子のスープ煮 コーンポタージュ 乳酸菌飲料 	全粥 タラのたらこマヨネーズ焼 南瓜のグラッセ カブの和え物 フルーツマンゴ缶 	全粥 ホーカバークューター 大根の炒め物 納豆草の和え物 味噌汁(麩) 	ロールケーキ 
kcal : 1358.08 水分 : 731.84 蛋白質 : 54.65 脂質 : 38.21 炭水化物 : 206.45 食塩相当 : 6.55	kcal : 489.62 水分 : 313.57 蛋白質 : 18.92 脂質 : 13.76 炭水化物 : 75.06 食塩相当 : 2.21	kcal : 420.28 水分 : 208.88 蛋白質 : 16.81 脂質 : 10.65 炭水化物 : 67.96 食塩相当 : 1.43	kcal : 378.14 水分 : 209.39 蛋白質 : 18.02 脂質 : 10.40 炭水化物 : 54.62 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 : 0.06
3月 6日(木)	全粥 大豆の煮物 菜の花のサゲ ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	きつねうどん ブロッコリーの炒め物 うぐいす煮豆 フルーツ黄桃缶 	全粥 カレイの野菜あんかけ じゃが芋の甘辛煮 玉葱のサゲ すまし汁(トロコブ) 	抹茶パウンド 
kcal : 1342.57 水分 : 810.55 蛋白質 : 57.76 脂質 : 28.61 炭水化物 : 222.34 食塩相当 : 8.85	kcal : 439.49 水分 : 302.28 蛋白質 : 20.24 脂質 : 12.85 炭水化物 : 65.24 食塩相当 : 3.10	kcal : 485.56 水分 : 284.03 蛋白質 : 16.27 脂質 : 10.76 炭水化物 : 83.49 食塩相当 : 3.33	kcal : 327.77 水分 : 188.78 蛋白質 : 18.76 脂質 : 2.18 炭水化物 : 59.96 食塩相当 : 2.36	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)	全粥 パン粥の煮物 納豆草の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(庄内麩) 牛乳 	全粥 カニクリームコロッケ 加アワの炒め 菜の花の和え物 フルーツバナナ 	全粥 サワラの韓国風照焼 冬瓜のあんかけ 大根サゲ すまし汁(水菜) 	蒸しパン 
kcal : 1389.58 水分 : 717.57 蛋白質 : 52.33 脂質 : 36.17 炭水化物 : 222.83 食塩相当 : 7.86	kcal : 449.09 水分 : 290.16 蛋白質 : 17.53 脂質 : 12.72 炭水化物 : 70.85 食塩相当 : 2.87	kcal : 443.87 水分 : 209.24 蛋白質 : 13.41 脂質 : 11.29 炭水化物 : 74.01 食塩相当 : 1.91	kcal : 370.27 水分 : 188.06 蛋白質 : 18.90 脂質 : 9.62 炭水化物 : 54.31 食塩相当 : 2.71	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)	全粥 豆腐のあんかけ ほうれん草の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉麩) 牛乳 	全粥 タラの沢煮 ブロッコリーの炒め 白菜のお浸し フルーツ白桃缶 	全粥 鶏肉の香味焼 大根のおかか煮 キャベツのサゲ 味噌汁(冬瓜) 	プックケーキ 
kcal : 1332.54 水分 : 802.09 蛋白質 : 57.66 脂質 : 40.25 炭水化物 : 193.17 食塩相当 : 7.23	kcal : 430.93 水分 : 327.96 蛋白質 : 18.54 脂質 : 14.31 炭水化物 : 61.99 食塩相当 : 2.50	kcal : 339.26 水分 : 234.22 蛋白質 : 18.15 脂質 : 4.71 炭水化物 : 58.77 食塩相当 : 1.72	kcal : 460.35 水分 : 239.91 蛋白質 : 19.27 脂質 : 16.15 炭水化物 : 60.06 食塩相当 : 2.98	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。



メニュー(7日間)

令和 7年 3月 9日 ~ 令和 7年 3月15日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時	
3月9日(日)	パン粥 ジャム 野菜ソテー カブのサラダ コンソメスープ (ほうれん草) ヨーグルト 	全粥 赤魚のムニエル・カルタソス 菜の花の炒め物 サツマ芋サラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 鶏肉のソース照焼 白菜の煮物 マカロニサラダ すまし汁 (水菜)	手作り豆乳プリン 	
kcal : 1391.60 水分 : 798.59 蛋白質 : 53.30 脂質 : 45.90 炭水化物 : 198.19 食塩相当 : 6.03	kcal : 435.75 水分 : 354.76 蛋白質 : 17.00 脂質 : 14.84 炭水化物 : 61.74 食塩相当 : 2.67	kcal : 457.83 水分 : 205.67 蛋白質 : 16.59 脂質 : 15.79 炭水化物 : 64.80 食塩相当 : 1.22	kcal : 426.88 水分 : 182.69 蛋白質 : 17.19 脂質 : 13.39 炭水化物 : 60.33 食塩相当 : 2.10	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)	全粥 お魚豆腐の煮物 菜の花のピーナツ和え ふりかけ 味噌汁(カブ・油揚げ) 牛乳	塩ラーメン シュマイ 野菜の柚子和え フルーツ・白桃缶 	全粥 カレイの煮付け 冬瓜の青煮 納豆草の和え物 すまし汁(玉麩)	シフォンケーキ 	
kcal : 1330.42 水分 : 816.30 蛋白質 : 56.97 脂質 : 34.56 炭水化物 : 201.95 食塩相当 : 8.65	kcal : 428.61 水分 : 316.64 蛋白質 : 19.01 脂質 : 12.54 炭水化物 : 65.02 食塩相当 : 2.77	kcal : 529.63 水分 : 330.44 蛋白質 : 19.19 脂質 : 14.69 炭水化物 : 78.38 食塩相当 : 3.13	kcal : 322.38 水分 : 163.23 蛋白質 : 17.73 脂質 : 4.55 炭水化物 : 53.45 食塩相当 : 2.72	kcal : 49.80 水分 : 5.99 蛋白質 : 1.04 脂質 : 2.76 炭水化物 : 5.10 食塩相当 : 0.03	
3月11日(火)	全粥 パン粥の煮物 キャベツのポン酢和え のりの佃煮 味噌汁(玉葱・ネー) 牛乳 	全粥 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 	全粥 豆腐のチャンプル 里芋の炒り煮 胡瓜のサラダ 中華スープ (蒲鉾)	ワッフル 	
kcal : 1392.20 水分 : 802.40 蛋白質 : 56.64 脂質 : 42.23 炭水化物 : 204.15 食塩相当 : 7.41	kcal : 412.73 水分 : 308.24 蛋白質 : 16.06 脂質 : 10.71 炭水化物 : 67.56 食塩相当 : 2.89	kcal : 435.21 水分 : 223.00 蛋白質 : 19.60 脂質 : 11.47 炭水化物 : 63.24 食塩相当 : 1.67	kcal : 476.64 水分 : 260.70 蛋白質 : 19.36 脂質 : 17.28 炭水化物 : 63.92 食塩相当 : 2.77	kcal : 67.82 水分 : 10.46 蛋白質 : 1.61 脂質 : 2.77 炭水化物 : 9.43 食塩相当 : 0.01	
3月12日(水)	パン粥 ジャム ホト コンソメスープ 乳酸菌飲料 	全粥 赤魚と白菜の煮付け カブの炒め物 菜の花の和風和え フルーツ・バナナ	全粥 肉じゃが 冬瓜のあんかけ ナムル 味噌汁(小町麩)	まんじゅう 	
kcal : 1384.80 水分 : 765.44 蛋白質 : 53.02 脂質 : 27.79 炭水化物 : 235.33 食塩相当 : 7.49	kcal : 462.01 水分 : 314.84 蛋白質 : 19.25 脂質 : 10.91 炭水化物 : 73.92 食塩相当 : 2.95	kcal : 409.52 水分 : 233.03 蛋白質 : 18.98 脂質 : 9.22 炭水化物 : 64.42 食塩相当 : 1.64	kcal : 406.07 水分 : 204.37 蛋白質 : 12.79 脂質 : 7.46 炭水化物 : 72.95 食塩相当 : 2.92	kcal : 107.20 水分 : 13.20 蛋白質 : 2.01 脂質 : 0.20 炭水化物 : 24.04 食塩相当 : 0.00	
3月13日(木)	全粥 厚焼卵 カブのサラダ ふりかけ 味噌汁(菜の花) ジョウ 	赤飯(行事食) 天ぷら(盛合せ) 吹き寄せ煮 キャベツのめたく コンポート  <h2 style="color: blue;">お誕生日メニュー</h2>		全粥 カレイの照焼 大根の炒り煮 納豆 味噌汁(ほうれん草)	ケーキ 
kcal : 1443.87 水分 : 686.91 蛋白質 : 56.39 脂質 : 33.12 炭水化物 : 235.24 食塩相当 : 8.37	kcal : 382.26 水分 : 237.24 蛋白質 : 16.78 脂質 : 8.76 炭水化物 : 61.78 食塩相当 : 2.84	kcal : 559.95 水分 : 237.52 蛋白質 : 16.03 脂質 : 10.44 炭水化物 : 100.98 食塩相当 : 2.22	kcal : 380.97 水分 : 183.38 蛋白質 : 22.30 脂質 : 7.24 炭水化物 : 58.58 食塩相当 : 3.40	kcal : 120.69 水分 : 28.77 蛋白質 : 1.21 脂質 : 6.88 炭水化物 : 13.90 食塩相当 : 0.11	
3月14日(金)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ほうれん草のサラダ のりの佃煮 味噌汁(花麩) ジョウ 	全粥 サワラの西京焼 大根の煮物 菜の花のくすみ和え フルーツ・ミカン缶 	全粥 鶏肉の七味焼 煮奴 マカロニサラダ すまし汁(蒲鉾)	パナナスペシャル 	
kcal : 1355.73 水分 : 641.40 蛋白質 : 55.89 脂質 : 36.76 炭水化物 : 203.82 食塩相当 : 7.10	kcal : 388.71 水分 : 224.92 蛋白質 : 13.73 脂質 : 8.50 炭水化物 : 65.73 食塩相当 : 2.89	kcal : 382.49 水分 : 213.19 蛋白質 : 18.90 脂質 : 7.87 炭水化物 : 61.47 食塩相当 : 1.75	kcal : 463.94 水分 : 203.29 蛋白質 : 21.03 脂質 : 16.17 炭水化物 : 58.52 食塩相当 : 2.27	kcal : 120.59 水分 : 0.00 蛋白質 : 2.21 脂質 : 4.22 炭水化物 : 18.10 食塩相当 : 0.11	
3月15日(土)	全粥 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 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 さつまいもの煮物 キャベツのサラダ フルーツ・マンゴ缶	全粥 赤魚の酒蒸 白菜の炒め 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 : 1331.74 水分 : 712.51 蛋白質 : 55.55 脂質 : 31.79 炭水化物 : 211.86 食塩相当 : 7.89	kcal : 438.26 水分 : 284.62 蛋白質 : 18.46 脂質 : 13.58 炭水化物 : 64.31 食塩相当 : 3.10	kcal : 490.34 水分 : 223.15 蛋白質 : 18.24 脂質 : 10.82 炭水化物 : 80.07 食塩相当 : 1.69	kcal : 348.39 水分 : 203.63 蛋白質 : 18.74 脂質 : 7.37 炭水化物 : 53.86 食塩相当 : 3.09	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 : 0.03	

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。

