

メニュー(7日間)

令和 7年 3月16日 ~ 令和 7年 3月22日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月16日(日)	全粥 魚河岸揚げの煮付け ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(かぶ) 牛乳 	スパゲティミートソース 白菜の塩炒め 大根のサラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 サワラの梅照焼 南瓜の甘煮 菜の花のサラダ 中華スープ(カリフラワー)	カステラ 
kcal : 1467.30 水分 : 721.12 蛋白質 : 56.38 脂質 : 38.62 炭水化物 : 232.81 食塩相当 : 7.69	kcal : 460.90 水分 : 300.57 蛋白質 : 17.70 脂質 : 16.67 炭水化物 : 63.41 食塩相当 : 2.98	kcal : 547.49 水分 : 247.76 蛋白質 : 17.28 脂質 : 13.42 炭水化物 : 92.14 食塩相当 : 2.54	kcal : 368.91 水分 : 172.80 蛋白質 : 19.51 脂質 : 7.39 炭水化物 : 59.26 食塩相当 : 2.13	kcal : 90.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.89 脂質 : 1.14 炭水化物 : 18.00 食塩相当 : 0.04
3月17日(月)	全粥 豆腐のあんかけ 納豆の和え物 ふりかけ 味噌汁(玉葱・ニラ) ジョウ	全粥 鯖の塩焼 冬瓜のあんかけ キャベツの和え物 フルーツ・マンゴー缶	全粥 蒸し鶏のゴマダレかけ 里芋の味噌煮 菜の花のサラダ すまし汁(ハンパシ)	チーズ蒸しケーキ 
kcal : 1383.16 水分 : 692.05 蛋白質 : 55.98 脂質 : 38.00 炭水化物 : 206.13 食塩相当 : 6.80	kcal : 346.12 水分 : 272.25 蛋白質 : 16.60 脂質 : 5.40 炭水化物 : 60.85 食塩相当 : 2.38	kcal : 476.62 水分 : 214.33 蛋白質 : 16.14 脂質 : 17.72 炭水化物 : 61.09 食塩相当 : 1.45	kcal : 438.82 水分 : 192.93 蛋白質 : 20.98 脂質 : 10.70 炭水化物 : 65.27 食塩相当 : 2.91	kcal : 121.60 水分 : 12.54 蛋白質 : 2.28 脂質 : 4.18 炭水化物 : 18.92 食塩相当 : 0.08
3月18日(火)	パン粥 ジャム オムレツ ヨーホク・タージュ 乳酸菌飲料	全粥 鶏肉の香味焼 ブロッコリーの炒め カブのサラダ フルーツ・ミカン缶	全粥 鮭のちゃんちゃん焼き カリフラワーの炒め物 キュウリの酢の物 味噌汁(ジャガ芋)	いちごババロア 
kcal : 1353.10 水分 : 782.08 蛋白質 : 56.84 脂質 : 40.27 炭水化物 : 193.99 食塩相当 : 7.01	kcal : 443.84 水分 : 314.97 蛋白質 : 16.82 脂質 : 12.46 炭水化物 : 68.09 食塩相当 : 2.41	kcal : 422.72 水分 : 235.03 蛋白質 : 19.28 脂質 : 12.52 炭水化物 : 59.70 食塩相当 : 1.80	kcal : 408.49 水分 : 193.97 蛋白質 : 18.61 脂質 : 12.82 炭水化物 : 54.37 食塩相当 : 2.73	kcal : 78.05 水分 : 38.11 蛋白質 : 2.13 脂質 : 2.47 炭水化物 : 11.83 食塩相当 : 0.07
3月19日(水)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 ツツサガ ふりかけ 味噌汁(大根) 乳酸菌飲料	全粥 鱈のピーナッツ味噌焼 カリフラワーの炒め物 キャベツの和え物 フルーツ・黄桃缶	全粥 鶏肉のチーズ焼 白菜の煮浸し 菜の花の磯和え 味噌汁(小町麩)	あんパン 
kcal : 1331.62 水分 : 588.09 蛋白質 : 54.80 脂質 : 32.87 炭水化物 : 208.07 食塩相当 : 6.69	kcal : 403.75 水分 : 179.84 蛋白質 : 12.95 脂質 : 9.61 炭水化物 : 66.66 食塩相当 : 2.53	kcal : 395.10 水分 : 220.57 蛋白質 : 17.31 脂質 : 9.67 炭水化物 : 62.15 食塩相当 : 1.50	kcal : 397.77 水分 : 187.68 蛋白質 : 21.04 脂質 : 12.44 炭水化物 : 51.51 食塩相当 : 2.52	kcal : 135.00 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.50 脂質 : 1.15 炭水化物 : 27.75 食塩相当 : 0.14
3月20日(木)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 ホトサガ ふりかけ 味噌汁(白菜) ヨーグルト	しらす丼 温泉卵 菜の花の炒め物 フルーツ・マンゴー缶	全粥 青椒肉絲 里芋の炒り煮 納豆のナムル 中華スープ(蒲鉾)	おはぎ(ぼたもち) 
kcal : 1339.69 水分 : 608.94 蛋白質 : 55.44 脂質 : 33.82 炭水化物 : 206.21 食塩相当 : 8.39	kcal : 417.84 水分 : 210.92 蛋白質 : 12.07 脂質 : 9.52 炭水化物 : 73.06 食塩相当 : 2.53	kcal : 375.82 水分 : 166.15 蛋白質 : 21.16 脂質 : 8.74 炭水化物 : 54.01 食塩相当 : 2.62	kcal : 474.83 水分 : 209.23 蛋白質 : 19.53 脂質 : 15.36 炭水化物 : 64.82 食塩相当 : 3.23	kcal : 71.20 水分 : 22.64 蛋白質 : 2.68 脂質 : 0.20 炭水化物 : 14.32 食塩相当 : 0.01
3月21日(金)	全粥 厚焼卵 カリフラワーのドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁(小町麩) 牛乳	全粥 鶏肉の塩麹焼 じゃが芋の甘辛煮 ブロッコリーのサラダ フルーツ・バナナ	菜飯 鯖の味噌煮 カブのきんぴら 胡瓜のサラダ すまし汁(豆腐)	コーヒーゼリー 
kcal : 1377.69 水分 : 672.72 蛋白質 : 53.80 脂質 : 43.03 炭水化物 : 198.49 食塩相当 : 7.83	kcal : 434.81 水分 : 289.15 蛋白質 : 18.29 脂質 : 13.88 炭水化物 : 63.23 食塩相当 : 2.89	kcal : 407.47 水分 : 206.93 蛋白質 : 18.08 脂質 : 7.14 炭水化物 : 69.09 食塩相当 : 1.86	kcal : 476.48 水分 : 173.67 蛋白質 : 17.20 脂質 : 21.31 炭水化物 : 53.27 食塩相当 : 3.05	kcal : 58.93 水分 : 2.97 蛋白質 : 0.25 脂質 : 0.70 炭水化物 : 12.90 食塩相当 : 0.03
3月22日(土)	パン粥 ジャム 野菜炒め 菜の花のピーナッツ和え コンソメスープ ヨーグルト	全粥 タラの野菜旨煮 大根の炒め物 オニオサラダ フルーツ・白桃缶	全粥 中華風卵焼 車麩の煮物 金時煮豆 中華スープ(冬瓜)	パームクーヘン 
kcal : 1400.49 水分 : 754.51 蛋白質 : 55.89 脂質 : 38.65 炭水化物 : 215.18 食塩相当 : 7.41	kcal : 441.74 水分 : 370.28 蛋白質 : 18.09 脂質 : 13.65 炭水化物 : 65.48 食塩相当 : 2.68	kcal : 398.23 水分 : 227.92 蛋白質 : 16.79 脂質 : 8.88 炭水化物 : 62.25 食塩相当 : 2.02	kcal : 449.56 水分 : 156.31 蛋白質 : 19.30 脂質 : 10.41 炭水化物 : 71.74 食塩相当 : 2.51	kcal : 120.96 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.71 脂質 : 5.71 炭水化物 : 15.71 食塩相当 : 0.20

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23日 ~ 令和 7年 3月29日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月23日(日)	全粥 豆腐のあんかけ キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	全粥 親子煮 大根の炒め物 ゆかり和え(白菜) フルーツ・マンゴー缶	全粥 カレイのハーフケトル 茄子の甘辛炒め ツツアサギ キャベツのスープ	まんじゅう 
kcal : 1331.41 水分 : 786.54 蛋白質 : 54.05 脂質 : 36.09 炭水化物 : 205.98 食塩相当 : 6.80	kcal : 434.94 水分 : 364.59 蛋白質 : 19.33 脂質 : 13.82 炭水化物 : 63.45 食塩相当 : 2.50	kcal : 460.69 水分 : 255.04 蛋白質 : 16.44 脂質 : 13.00 炭水化物 : 70.09 食塩相当 : 1.88	kcal : 365.85 水分 : 166.91 蛋白質 : 16.98 脂質 : 9.10 炭水化物 : 56.59 食塩相当 : 2.41	kcal : 69.93 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.30 脂質 : 0.14 炭水化物 : 15.85 食塩相当 : 0.01
3月24日(月)	パン粥 ジャム 野菜炒め 茹かべツのサラダ コンソメスープ(冬瓜) ヨーグルト	全粥 サワラの幽庵焼 かぶの炒め物 白菜のサラダ フルーツ・ミカン缶 	全粥 チキンパネキューリー 南瓜の甘煮 キュウリのサラダ 味噌汁(菜の花) 	豆乳葛餅 
kcal : 1332.73 水分 : 807.29 蛋白質 : 57.13 脂質 : 39.77 炭水化物 : 193.73 食塩相当 : 6.33	kcal : 454.26 水分 : 345.61 蛋白質 : 16.52 脂質 : 16.56 炭水化物 : 62.54 食塩相当 : 2.13	kcal : 363.09 水分 : 212.84 蛋白質 : 18.93 脂質 : 8.21 炭水化物 : 55.31 食塩相当 : 1.59	kcal : 443.10 水分 : 209.95 蛋白質 : 18.71 脂質 : 13.03 炭水化物 : 64.57 食塩相当 : 2.59	kcal : 72.28 水分 : 38.89 蛋白質 : 2.97 脂質 : 1.97 炭水化物 : 11.31 食塩相当 : 0.02
3月25日(火)	全粥 魚河岸揚げの含め煮 かぶのサラダ ふりかけ 味噌汁(小町麩) ジャム 	全粥 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ いちごフルーツ ~昭和食堂へようこそ~ 	全粥 タラのチーズ焼 白菜の炒め煮 菜の花のお浸し 味噌汁(大根)	ワッフル 
kcal : 1360.35 水分 : 637.95 蛋白質 : 55.15 脂質 : 36.45 炭水化物 : 209.06 食塩相当 : 7.38	kcal : 387.35 水分 : 222.82 蛋白質 : 13.28 脂質 : 8.68 炭水化物 : 65.08 食塩相当 : 2.73	kcal : 534.97 水分 : 203.10 蛋白質 : 19.89 脂質 : 17.25 炭水化物 : 76.45 食塩相当 : 2.24	kcal : 316.59 水分 : 193.24 蛋白質 : 19.08 脂質 : 5.55 炭水化物 : 50.58 食塩相当 : 2.27	kcal : 121.44 水分 : 18.79 蛋白質 : 2.90 脂質 : 4.97 炭水化物 : 16.94 食塩相当 : 0.14
3月26日(水)	全粥 カニツミレの煮物 キャベツの和え物 ふりかけ 味噌汁(冬瓜) 牛乳 	全粥 鶏肉のバター醤油焼き 白菜の炒め 菜の花のサラダ フルーツ・黄桃缶	茶飯 おでん 里芋の煮ころがし ゆかり和え 味噌汁(南瓜) 	ピーナツパン 
kcal : 1381.35 水分 : 750.63 蛋白質 : 52.29 脂質 : 33.32 炭水化物 : 222.96 食塩相当 : 8.43	kcal : 416.01 水分 : 298.66 蛋白質 : 16.12 脂質 : 11.91 炭水化物 : 64.18 食塩相当 : 3.30	kcal : 385.42 水分 : 224.63 蛋白質 : 17.40 脂質 : 10.87 炭水化物 : 54.96 食塩相当 : 1.70	kcal : 444.42 水分 : 227.34 蛋白質 : 14.99 脂質 : 4.87 炭水化物 : 86.60 食塩相当 : 3.43	kcal : 135.50 水分 : 0.00 蛋白質 : 3.78 脂質 : 5.67 炭水化物 : 17.22 食塩相当 : 0.00
3月27日(木)	パン粥 ジャム ポトフ コーンポタージュ ヨーグルト	全粥 赤魚の梅肉焼 冬瓜のあんかけ キャベツのサラダ フルーツ・バナナ 	全粥 豚肉のガーリックソテー じゃが芋の含め煮 茄子の和え物 味噌汁(玉麩)	牛乳羹 
kcal : 1347.97 水分 : 814.82 蛋白質 : 57.67 脂質 : 30.65 炭水化物 : 214.81 食塩相当 : 7.68	kcal : 530.72 水分 : 334.94 蛋白質 : 21.67 脂質 : 15.70 炭水化物 : 78.47 食塩相当 : 2.49	kcal : 335.32 水分 : 227.66 蛋白質 : 16.01 脂質 : 2.82 炭水化物 : 63.21 食塩相当 : 1.27	kcal : 427.10 水分 : 213.16 蛋白質 : 18.65 脂質 : 10.77 炭水化物 : 63.58 食塩相当 : 3.83	kcal : 54.83 水分 : 39.04 蛋白質 : 1.34 脂質 : 1.36 炭水化物 : 9.55 食塩相当 : 0.09
3月28日(金)	全粥 ハンパンの煮物 菜の花のサラダ ふりかけ 味噌汁(カブ) 牛乳 	そば なすの煮物 ほうれん草のサラダ フルーツ・マンゴー缶 	全粥 タラの胡麻だれ漬 大根の煮物 白菜の酢の物 味噌汁(冬瓜)	エクレア 
kcal : 1337.44 水分 : 840.16 蛋白質 : 56.61 脂質 : 34.07 炭水化物 : 209.28 食塩相当 : 8.87	kcal : 440.33 水分 : 297.59 蛋白質 : 16.38 脂質 : 12.82 炭水化物 : 69.51 食塩相当 : 2.61	kcal : 465.88 水分 : 319.08 蛋白質 : 22.09 脂質 : 8.66 炭水化物 : 75.79 食塩相当 : 3.44	kcal : 337.63 水分 : 212.96 蛋白質 : 16.87 脂質 : 5.93 炭水化物 : 56.83 食塩相当 : 2.74	kcal : 93.80 水分 : 10.53 蛋白質 : 1.27 脂質 : 6.66 炭水化物 : 7.15 食塩相当 : 0.08
3月29日(土)	全粥 車麩の煮物 菜の花のお浸し ふりかけ 味噌汁(白菜) 牛乳 	カレーライス 大根の炒め物 キュウリのサラダ フルーツ・黄桃缶	全粥 カレイの煮付け マカロニソテー ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁(大根) 	おしるこ 
kcal : 1411.27 水分 : 685.47 蛋白質 : 56.89 脂質 : 30.12 炭水化物 : 236.60 食塩相当 : 8.70	kcal : 400.17 水分 : 274.98 蛋白質 : 18.50 脂質 : 9.61 炭水化物 : 64.19 食塩相当 : 2.66	kcal : 537.10 水分 : 246.63 蛋白質 : 18.21 脂質 : 13.71 炭水化物 : 89.20 食塩相当 : 3.05	kcal : 364.03 水分 : 141.67 蛋白質 : 20.32 脂質 : 6.62 炭水化物 : 57.83 食塩相当 : 2.95	kcal : 109.97 水分 : 22.19 蛋白質 : 1.86 脂質 : 0.18 炭水化物 : 25.38 食塩相当 : 0.04

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30日 ~ 令和 7年 4月 5日

【ソフト】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月30日(日)	パン粥 ジャム 野菜炒め 白菜のサラダ コンソメスープ（玉ねぎ） 乳酸菌飲料 	全粥 サワラの香味焼 大根の煮物 カブのサラダ フルーツ・マンゴースライス 	全粥 鶏肉のしそ風味煮 ほうれん草の和風炒め 菜の花のお浸し すまし汁（パン） 	イチゴスペシャル 
kcal : 1336.09 水分 : 764.25 蛋白質 : 55.30 脂質 : 40.52 炭水化物 : 193.43 食塩相当 : 8.01	kcal : 408.41 水分 : 352.75 蛋白質 : 13.98 脂質 : 13.21 炭水化物 : 61.28 食塩相当 : 2.79	kcal : 429.75 水分 : 222.68 蛋白質 : 19.21 脂質 : 12.26 炭水化物 : 62.62 食塩相当 : 1.87	kcal : 377.34 水分 : 188.82 蛋白質 : 19.88 脂質 : 10.83 炭水化物 : 51.43 食塩相当 : 3.16	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31日(月)	全粥 お魚豆腐と玉葱の煮物 納豆 味噌汁（花麴） 牛乳 	全粥 カラスカイのバター醤油焼 冬瓜のくず煮 菜の花のくるみ和え フルーツ・バナナ 	全粥 豆腐の中華うま煮 里芋の煮ころがし かぶのサラダ 中華スープ（蒲鉾） 	ロールケーキ 
kcal : 1330.81 水分 : 753.43 蛋白質 : 54.60 脂質 : 34.47 炭水化物 : 207.13 食塩相当 : 7.66	kcal : 441.26 水分 : 286.71 蛋白質 : 20.00 脂質 : 12.51 炭水化物 : 66.15 食塩相当 : 2.89	kcal : 380.71 水分 : 211.95 蛋白質 : 17.95 脂質 : 7.22 炭水化物 : 62.29 食塩相当 : 1.76	kcal : 406.02 水分 : 254.77 蛋白質 : 15.32 脂質 : 10.42 炭水化物 : 64.43 食塩相当 : 2.93	kcal : 102.82 水分 : 0.00 蛋白質 : 1.33 脂質 : 4.32 炭水化物 : 14.26 食塩相当 : 0.08
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)				

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。

