

3月 朝食メニュー

1 (火) 納豆
鶏肉と高野豆腐の玉子とし
若芽の酢の物

2 (水) 牛肉とふきのしくれ煮
野菜の味噌煮込み
菜の花と錦糸玉子のおひたし

3 (木) ロールキャベツの白味噌仕立て
豆腐のかに風あんかけ
たたきごぼう

4 (金) 納豆
豚肉と里芋の煮物
春菊のなめこ和え

5 (土) 大根と鶏肉のバター醤油
高野豆腐の味噌煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

カロリー 139 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 8.0 g
炭水化物 8.9 g 塩分 1.1 g

カロリー 224 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 12.6 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 135 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 4.5 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 113 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 4.2 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.1 g

カロリー 192 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 11.7 g
炭水化物 9.9 g 塩分 1.8 g

6 (日) ジャが芋のネミグラスソース
竹の子と春雨のスープ煮
れんこんサラダ

7 (月) しめじの中華玉子とし
五色煮
揚げナスのめかぶ和え

8 (火) 納豆
豚バラのすき焼き煮
中華サラダ

9 (水) カジキの和風煮
蕪のどぼろ煮
法蓮草のごま和え

10 (木) 温泉玉子
豚バラと根菜の白味噌煮
白菜の生姜和え

11 (金) 納豆
鶏団子の中華風
もずくの酢の物

12 (土) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
牛肉の甘酢炒め
マカロニマリナーネサラダ

カロリー 191 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 10.0 g
炭水化物 20.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 142 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 8.8 g
炭水化物 9.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 7.9 g
炭水化物 12.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 140 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 4.5 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 8.2 g
炭水化物 8.3 g 塩分 1.0 g

カロリー 119 kcal
蛋白質 7.6 g 脂質 5.2 g
炭水化物 10.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 182 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 10.3 g
炭水化物 14.3 g 塩分 1.8 g

13 (日) チーズオムレツ
和風ポトフ
オクラのさっぱりオリーブ

14 (月) 寄せ豆腐のうすあん
大根と豚肉の甘辛煮
春菊とごまポン酢和え

15 (火) 納豆
じぶ風煮物
マカロニサラダ

16 (水) 温泉玉子
チャプチェ
おくらのとろろ和え

17 (木) 炊き合せ
麩の野菜あんかけ
三色和え

18 (金) 納豆
ネギ味噌炒め
青菜のおろし和え

19 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味
ジャが芋と椎茸の煮物
フロココリーのツナマヨ和え

カロリー 121 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 5.0 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g

カロリー 207 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 14.2 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.9 g

カロリー 155 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 8.6 g
炭水化物 12.4 g 塩分 1.0 g

カロリー 155 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 8.3 g
炭水化物 11.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 177 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 8.1 g
炭水化物 16.2 g 塩分 1.8 g

カロリー 105 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 3.4 g
炭水化物 10.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 188 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 10.8 g
炭水化物 15.3 g 塩分 1.5 g

20 (日) 鶏肉と野菜のクリーム煮込み
スパゲッティタリアン
コールスローサラダ

21 (月) 大根の味噌煮
麩と豚肉のチャンフルー
若芽としらすのおひたし

22 (火) 納豆
ツナの玉子とし
フロココリーのゴマ和え

23 (水) 鶏肉ピーマン炒め
中華うま煮
五目野菜の甘酢和え

24 (木) 温泉玉子
豚肉と大根のごま煮
小松菜の柚子和え

25 (金) 納豆
筑前煮
ごぼうのめかぶ和え

26 (土) 豚肉と厚揚げの煮物
春雨の五目炒め
マセドニアンサラダ

カロリー 269 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 14.0 g
炭水化物 25.8 g 塩分 1.5 g

カロリー 144 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 4.3 g
炭水化物 18.3 g 塩分 3.0 g

カロリー 139 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 8.0 g
炭水化物 9.1 g 塩分 1.2 g

カロリー 159 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 6.3 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 179 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 11.8 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 142 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 6.2 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.3 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 12.1 g
炭水化物 18.2 g 塩分 1.5 g

27 (日) ロールキャベツのスーフ煮
焼きそば
法蓮草とハムのマリナーネ

28 (月) がんもと白菜の煮物
ひじきと挽肉の炒め煮
キャベツの漬物柚子風味

29 (火) 納豆
鶏団子の中華風
菜の花とときのこの和え物

30 (水) 鶏肉と厚揚げの煮物
三色炒め煮
青菜のわさび和え

31 (木) 豆腐と豚肉の和風煮
ジャが芋と椎茸の煮物
大根の塩昆布和え

カロリー 148 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 4.4 g
炭水化物 20.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 185 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 10.7 g
炭水化物 12.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 122 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 5.4 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 230 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 13.2 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 130 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 3.5 g
炭水化物 18.6 g 塩分 1.4 g



3月 昼食メニュー

1(火) 肉団子の甘酢煮
大根とツナの炒め物
スパゲティサラダ

2(水) ナスと鶏肉のしぎ焼
厚揚げとふきの煮物
マセドニアンサラダ

3(木) 焼豆腐ときこの生姜あんかけ
鶏ミンチと小松菜の煮物
あさりどひじきのあっさり煮
ちらし寿司(合わせ酢・トッピング具材)

4(金) 鶏肉の韓国風炒め
蕪のどろろ煮
南瓜とツナのサラダ

5(土) オムレツの甘酢生姜あん
野菜のチリソース煮
キャベツのピーナッツ和え

カロリー 253 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 12.8 g
炭水化物 24.7 g 塩分 2.6 g

カロリー 297 kcal
蛋白質 11.1 g 脂質 18.9 g
炭水化物 16.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 241 kcal
蛋白質 165.0 g 脂質 5.5 g
炭水化物 30.3 g 塩分 3.9 g

カロリー 258 kcal
蛋白質 13.2 g 脂質 14.4 g
炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 187 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 9.0 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.9 g

6(日) あぶらかれいみぞれ煮
野菜炒め
南瓜サラダ

7(月) えびのケチャップ炒め
豚肉とじゃが芋の昆布煮
オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え

8(火) 揚げ出し豆腐
鶏肉ピーマン炒め
春菊のおひたし

9(水) さわら味噌焼
豚肉と野菜の生姜炒め
なめこおろし

10(木) マイルドカレー
クリームコロッケ
和風スパゲティ

11(金) ささみ大葉フライ
五目巾着煮
インゲンとツナのマスタード和え

12(土) フリの照焼
さつま芋と豚肉の揚煮
バンバンジーサラダ

カロリー 191 kcal
蛋白質 15.6 g 脂質 7.0 g
炭水化物 17.0 g 塩分 1.7 g
13(日) キャベツメンチ
豆腐としめじのどろみ煮
菜の花のおひたし

カロリー 184 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 7.7 g
炭水化物 20.1 g 塩分 2.3 g
14(月) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
麩の玉子とじ
マリネサラダ

カロリー 235 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 15.1 g
炭水化物 12.8 g 塩分 1.3 g
15(火) ホッケの磯辺焼
豚バラと白菜のクリーム煮込み
若芽の酢の物

カロリー 198 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 8.7 g
炭水化物 13.5 g 塩分 2.1 g
16(水) 鶏もも竜田揚げ
ふきと大根のスープ煮
マッシュサラダ

カロリー 383 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 24.0 g
炭水化物 32.9 g 塩分 2.6 g
17(木) メバルのバジルオリーブ焼
クラムチャウダー
ハムとフロコリーのマリネ

カロリー 291 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 22.0 g
炭水化物 13.0 g 塩分 0.9 g
18(金) 肉団子の中華炒め
豆腐の柚子あんかけ
春雨の酢の物

カロリー 261 kcal
蛋白質 17.1 g 脂質 13.4 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.5 g
19(土) フリの西京焼
さつま芋の小豆煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 217 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 12.1 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.2 g
20(日) 豚ヒレ肉の酢豚
さつま揚と小松菜の煮ひたし
明太ポテトサラダ

カロリー 244 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 16.4 g
炭水化物 12.6 g 塩分 1.9 g
21(月) 肉カボチャ
豆腐のかに風あんかけ
野菜のピーナッツ和え

カロリー 151 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 7.2 g
炭水化物 9.4 g 塩分 1.6 g
22(火) キーマカレー
フレンオムレツ
キャベツサラダ

カロリー 257 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 15.5 g
炭水化物 17.9 g 塩分 1.7 g
23(水) 豚肉のおろし煮
ゴロゴロ野菜の塩炒め
春雨のピーナッツ和え

カロリー 167 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 8.2 g
炭水化物 7.8 g 塩分 1.4 g
24(木) 白身魚の和風あん
菜の花とベーコンのパスタ
もずくの酢の物

カロリー 153 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 5.0 g
炭水化物 19.9 g 塩分 1.6 g
25(金) 麻婆豆腐
麩とえのきのさっと煮
フロコリーのサラダ

カロリー 261 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 9.4 g
炭水化物 29.0 g 塩分 0.8 g
26(土) えび団子の炊き合せ
キャベツと豚肉の味噌炒め
春菊のなめこ和え

カロリー 185 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 5.7 g
炭水化物 25.0 g 塩分 2.2 g
27(日) ポークジンジャー
里芋のかに風あんかけ
野菜のおひたし

カロリー 226 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 7.9 g
炭水化物 29.8 g 塩分 2.0 g
28(月) 白身フライ
じぶ風煮物
オクラのごま和え

カロリー 311 kcal
蛋白質 16.3 g 脂質 16.6 g
炭水化物 24.1 g 塩分 2.8 g
29(火) 天津飯
蒸しシュウマイ
こんにゃくの中華和え

カロリー 284 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 20.0 g
炭水化物 15.1 g 塩分 1.9 g
30(水) 赤魚の甘辛タレ
牛肉の柳川風煮
カリフラワーの柚子味噌和え

カロリー 204 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 7.8 g
炭水化物 19.7 g 塩分 1.6 g
31(木) 鶏肉のレモン風味焼
蕪のどぼろ煮
春菊のおひたし

カロリー 216 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 8.6 g
炭水化物 21.5 g 塩分 2.2 g

カロリー 276 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 19.2 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.4 g

カロリー 283 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 14.8 g
炭水化物 26.2 g 塩分 2.6 g

カロリー 199 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 10.5 g
炭水化物 13.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 7.6 g
炭水化物 9.1 g 塩分 1.3 g



3月 夕食メニュー

1(火) 焼肉塩炒め
海老と野菜のマヨソース
さつまいもの土佐煮

2(水) ハムカツ
豚肉と白菜のトマト煮込み
おくらのごろ和え

3(木) チキンピカタ
フロッキーとハムのクリーム煮
キャベツの白だし和え

4(金) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
竹輪と玉ねぎの卵とし
蒸し野菜の塩こうじ和え

5(土) ホッケの幽庵焼
豚バラと白菜のクリーム煮
若芽としらすのおひたし

カロリー 314 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 20.4 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.4 g

カロリー 215 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 12.2 g
炭水化物 18.8 g 塩分 1.0 g

カロリー 263 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 17.4 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 245 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 15.3 g
炭水化物 16.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 163 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 7.3 g
炭水化物 10.3 g 塩分 1.2 g

8(火) オニオンソースハンバーグ
じゃが芋と人参のカレー炒め
フロッキーのカニカママヨネース

9(水) 鶏肉のマーマレード煮
油揚げの玉子とし
ハムの和風サラダ

10(木) 肉団子の柚子風味野菜あん
春菊と豚肉の炒め物
キャベツとベーコンの和え物

11(金) 豚バラとキャベツの山椒炒め
麩とえのきのさっと煮
人参と春雨のサラダ

12(土) 大根と鶏肉の煮物
ベーコンと野菜のソテー
白菜のおかかポン酢和え

6(日) おでん
里芋のかに風あんかけ
パンサンズー

6(月) 照焼チキン
豆腐の五目煮
キャベツサラダ

カロリー 140 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 3.1 g
炭水化物 21.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 203 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 10.7 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.7 g

カロリー 173 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 6.7 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 308 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 20.6 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.4 g

カロリー 221 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 11.1 g
炭水化物 19.1 g 塩分 2.1 g

カロリー 316 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 23.7 g
炭水化物 15.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 261 kcal
蛋白質 17.1 g 脂質 13.4 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.5 g

13(日) ポークチャップ
揚げナスの煮物
白菜の辛子柚子和え

14(月) 赤魚のカレー焼
白菜のスープ煮
南瓜と枝豆のピーナッツ和え

15(火) ロールキャベツトマト煮込み
里芋のおろし煮
法蓮草とハムのマリネ

16(水) 彩り八宝菜
牛ごぼうの生姜煮
野菜の三杯酢

17(木) カルピ丼
洋風肉じゃが
インゲンのごま和え

18(金) さわらの卵蜜焼
食べるトマトスープ
菜の花の粒マスタード和え

19(土) ハーフチキンソテー
ツナあっさり煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 247 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 11.8 g
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 117 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 3.1 g
炭水化物 11.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 138 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 4.2 g
炭水化物 20.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 199 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 10.9 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g

カロリー 290 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 16.7 g
炭水化物 23.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 150 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 6.4 g
炭水化物 10.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 161 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 9.1 g
炭水化物 8.5 g 塩分 1.4 g

20(日) ホッケのごま焼
ナスの挽肉炒め
青菜のおかかマヨネース和え

21(月) 牛焼肉炒め
白身魚のしんじょう
春雨の中華和え

22(火) えびカツ
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

23(水) カレイ塩焼
豚肉豆腐
生しめじのイタリアン

24(木) 煮込みハンバーグ
野菜と昆布の煮物
キャベツの白だし和え

25(金) 赤魚の磯辺焼
白菜とミンチの中華炒め
オクラのさっぱりオリーブ

26(土) ハニーマスタードチキン
じゃが芋と人参のカレー炒め
スパゲティサラダ

カロリー 194 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 11.4 g
炭水化物 7.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 373 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 26.3 g
炭水化物 19.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 224 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 14.1 g
炭水化物 17.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 151 kcal
蛋白質 17.0 g 脂質 5.0 g
炭水化物 9.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 8.5 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.4 g

カロリー 107 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 2.8 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 238 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 13.5 g
炭水化物 17.9 g 塩分 1.5 g

27(日) アジの昆布醤油焼
油揚げの玉子とし
大根の梅和え

28(月) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
白菜のスープ煮
春雨のサラダ

29(火) あぶらかれい味噌煮
豆腐の五目煮
能登産かぼちゃ芋のサラダ

30(水) 和風おろしハンバーグ
五目巾着煮
若芽の酢の物

31(木) ます白糍焼
牛肉と春雨の炒め物
野菜の三杯酢

カロリー 145 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 4.9 g
炭水化物 10.7 g 塩分 2.2 g

カロリー 282 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 18.5 g
炭水化物 13.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 190 kcal
蛋白質 17.2 g 脂質 7.3 g
炭水化物 13.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 165 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 7.0 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.4 g

カロリー 231 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 12.2 g
炭水化物 11.8 g 塩分 1.3 g

