

2024年 3月 朝食メニュー

日

月

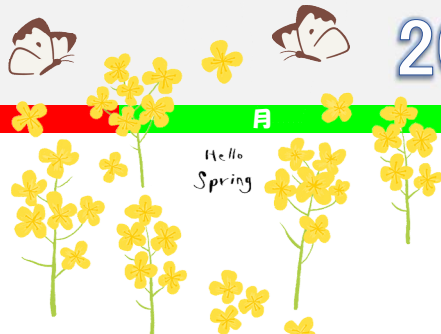
火

水

木

金

土



3 ジャが芋のネミグラス煮
法蓮草ソテー
バジルスバ
ふきと大根のスーフ煮
れんこんサラダ

カロリー 193 kcal
蛋白質 5.4 g 脂質 9.3 g
炭水化物 22.8 g 塩分 1.5 g

4 豚肉と野菜の生姜炒め
花魁煮
おからのサラダ
五色煮
揚げナスのみかぶ和え

カロリー 243 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 14.2 g
炭水化物 16.1 g 塩分 1.9 g

5 納豆
ふきの含め煮
ひじき煮
豚バラのすき焼き煮
キャベツサラダ

カロリー 171 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 10.2 g
炭水化物 12.9 g 塩分 1.5 g

6 豚肉とごぼうの甘辛煮
カリフラワーの甘酢漬け
昆布の佃煮
野菜炒め
小松菜のナムル

カロリー 193 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 8.4 g
炭水化物 22.1 g 塩分 2.1 g

7 鶏肉と野菜の中華炒め
菜の花のツナ炒め
生しめじのイタリアン
五目炒め煮
カリフラワーの柚子味噌和え

カロリー 194 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 8.5 g
炭水化物 20.0 g 塩分 2.2 g

8 納豆
コンニャクとごぼうのきんぴら
わかめとパプリカの和え物
法蓮草と豆腐の玉子とじ
細切ポテトの辛子マヨ

カロリー 206 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 10.8 g
炭水化物 17.3 g 塩分 1.6 g

9 納豆
かんもどきの含め煮
法蓮草ときこのおひたし
豚挽き肉と切干大根の煮物
大豆とキャベツのスーフ煮
かぼちゃのオリーブサラダ

カロリー 271 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 17.4 g
炭水化物 16.6 g 塩分 2.5 g

10 豚肉としめじの生姜バター風味
インゲンと人参のグラッセ
オクラのさっぱりオリーブ
ナスとひき肉のトマト煮込み
枝豆とコーンのサラダ

カロリー 205 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 10.7 g
炭水化物 16.3 g 塩分 2.1 g

11 寄せ豆腐のうすあん
ぜんまいとミンナの煮物
キャベツとインゲンのソテー
大根と豚肉の甘辛煮
青菜のわさび和え

カロリー 258 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 18.4 g
炭水化物 13.2 g 塩分 2.2 g

12 納豆
大根の千切煮
ジャガ芋の中華炒め
鶏肉とごぼうの味噌煮込み
こんにゃくの中華和え

カロリー 174 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 7.3 g
炭水化物 18.0 g 塩分 1.9 g

13 豚肉と小松菜の中華春雨煮
人参のきんぴら
金時豆煮
白菜と竹輪の煮びたし
オクラとツナの辛み和え

カロリー 233 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 10.5 g
炭水化物 25.8 g 塩分 1.9 g

14 大根の鶏味噌かけ
なめこと若芽のサッと煮
キャベツの土佐煮
麩の野菜あんかけ
ごぼうのみかぶ和え

カロリー 117 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 1.2 g
炭水化物 20.3 g 塩分 2.8 g

15 納豆
一口ナスのオランダ煮
竹の子と人参のおかか煮
ネギ味噌炒め
じゃが芋とツナのサラダ

カロリー 172 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 8.2 g
炭水化物 14.1 g 塩分 1.3 g

16 焼豆腐ときこの生姜あんかけ
竹輪の五色きんぴら
法蓮草と油揚げの煮物
キャベツの麻婆あんかけ
オクラのおかか和え梅風味

カロリー 167 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 6.2 g
炭水化物 19.9 g 塩分 2.5 g

17 豚肉ときこの香草炒め
ジャガイモのどぼろ煮
スバゲティイタリアン
小松菜とベーコンのバター炒め
切干大根の洋風サラダ

カロリー 237 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 11.8 g
炭水化物 23.1 g 塩分 2.0 g

18 鶏ごぼう
一夜漬（白菜小松菜）
ひとくちがんも煮
揚げナスの肉味噌からめ
和風コールスロー

カロリー 287 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 18.0 g
炭水化物 17.0 g 塩分 2.2 g

19 納豆
さっぱりキャベツのレモン風味
ひじき煮
牛肉とふきのしぐれ煮
ポテコーンサラダ

カロリー 235 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 15.7 g
炭水化物 15.0 g 塩分 1.5 g

20 豚肉とじゃがいもの味噌煮
白花豆煮
ツナあっさり煮
中華うま煮
人参とぜんまいのナムル

カロリー 209 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 5.5 g
炭水化物 30.1 g 塩分 2.0 g

21 温泉玉子
ひじきとベーコンの煮物
さつまいもの土佐煮
豚肉と大根のごま煮
春雨の中華和え

カロリー 242 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 13.6 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.6 g

22 納豆
うま塩キャベツ
さつまいもと小松菜の煮物
筑前煮
和風スバゲティ

カロリー 177 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 7.1 g
炭水化物 19.3 g 塩分 1.3 g

23 豚肉と厚揚げの煮物
ふきのかつお煮
なめこおろし
春雨の五目炒め
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 179 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 6.6 g
炭水化物 21.7 g 塩分 2.1 g

24 野菜とハムの卵炒め
インゲンと人参のグラッセ
きのこソテー
パスタのトマトカレー炒め
マリーネサラダ

カロリー 194 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 12.4 g
炭水化物 18.0 g 塩分 2.1 g

25 かんもと白菜の煮物
キャベツの漬物柚子風味
竹輪の辛子炒め
ひじきと挽肉の炒め煮
南瓜サラダ

カロリー 273 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 15.4 g
炭水化物 22.3 g 塩分 2.6 g

26 納豆
れんこんとさつまいもの煮物
一夜漬（白菜人参）
鶏肉のネギ味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 139 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 4.1 g
炭水化物 15.7 g 塩分 2.0 g

27 鶏団子の中華風
昆布の佃煮
花魁煮
春雨とツナのピリ辛炒め
ポテトサラダ

カロリー 266 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 13.5 g
炭水化物 26.5 g 塩分 2.3 g

28 豚肉豆腐
フロッキーの煮物
白菜のどろみ煮
五色煮
若芽の酢味噌和え

カロリー 156 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 5.0 g
炭水化物 20.5 g 塩分 1.7 g

29 納豆
竹輪のごま炒め
メンマのおかか煮
鶏肉のすき焼き
切干と法蓮草のおひたし

カロリー 158 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 6.9 g
炭水化物 13.6 g 塩分 1.5 g

30 寄せ豆腐のうすあん
なすの中華風南蛮漬け
キャベツの土佐煮
鶏と大根の味噌煮
菜の花としめじの和え物

カロリー 177 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 9.9 g
炭水化物 12.9 g 塩分 2.2 g

31 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め
竹輪とキャベツのバター醤油炒め
ごま昆布
エノキのナポリタン風
ハンサンスー

カロリー 281 kcal
蛋白質 9.8 g 脂質 14.1 g
炭水化物 29.3 g 塩分 2.4 g



2024年 3月 昼食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



3 ちらし寿司
ナスの油炒め
キャベツソテー
筑前煮
ベーコンと白菜のマリネ

4 ヤンニョムチキン風
ぜんまい煮
マカロニの明太マヨ和え
キャベツとベーコンの炒め物
青梗菜の中華和え

5 えびのケチャップ炒め
大豆と人参の煮物
大根と小松菜の煮物
竹輪と玉ねぎの卵とじ
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

6 赤魚の味噌煮
竹輪のごま炒め
一夜漬（大根）
五目豆腐煮
オクラのおかか和え梅風味

7 ミックスカレー
フレンチマカロニ
切干大根のコンソメ炒め
フレンチオムレツ
キャベツとベーコンの和え物

1 さば梅煮
大根の酢漬
枝豆と人参のあっさり煮
白菜とミンチの中華炒め
菜の花とツナの辛子和え

カロリー 267 kcal
蛋白質 15.2 g 脂質 15.3 g
炭水化物 16.4 g 塩分 1.9 g

2 ロールキャベツの白味噌仕立て
切干と人参のハリハリ
塩ゆでアスパラ
蕪と鶏肉の煮物
もずくとなめこの三杯酢

カロリー 141 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 5.3 g
炭水化物 16.5 g 塩分 2.1 g

8 ホイコーロー
ひじきの五目煮
竹輪の辛子炒め
麩と大根の煮物
小松菜と人参の酢味噌和え

カロリー 306 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 18.2 g
炭水化物 22.0 g 塩分 2.3 g

9 やわらかメンチカツ
ピーマンのおかか和え
具沢山きんぴら
焼きそば
フロッキーのカニカママヨネーズ

カロリー 370 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 20.7 g
炭水化物 34.3 g 塩分 2.7 g

カロリー 276 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 12.7 g
炭水化物 28.5 g 塩分 3.3 g

カロリー 249 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 12.9 g
炭水化物 21.3 g 塩分 2.4 g

カロリー 191 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 6.4 g
炭水化物 22.4 g 塩分 2.5 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 4.6 g
炭水化物 18.5 g 塩分 2.6 g

カロリー 374 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 22.4 g
炭水化物 28.7 g 塩分 2.9 g

カロリー 306 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 18.2 g
炭水化物 22.0 g 塩分 2.3 g

カロリー 370 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 20.7 g
炭水化物 34.3 g 塩分 2.7 g

10 アジの幽庵焼
若竹煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
さつま芋と豚肉の揚煮
バンバンジーサラダ

11 花野菜と鶏肉のバジル炒め
オクラのペペロンチーノ
エノキのナポリタン風
ベーコンポテト
人参とコーンの和え物

12 ほっけ塩焼
菜の花としめじの和え物
メンマのおかか煮
豚肉と野菜の生姜炒め
マセドアンサラダ

13 キンキンのおろしマトソース
法蓮草
洋風肉じゃがが煮
野菜とハムの卵炒め
コールスローサラダ

14 サワラの照焼
塩ゆでアスパラ
ピーマンソテー
根菜と大豆の洋風煮
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

15 照焼ハンバーグ
大根と竹輪の煮物
人参グラッセ
食べるトマトスープ
小松菜の辛子和え

16 牛肉と厚揚げの甘辛煮
きくらげとこんにゃくの佃煮
菜の花のツナ炒め
ナスの挽肉炒め
人参のごま味噌サラダ

カロリー 220 kcal
蛋白質 18.3 g 脂質 6.7 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 196 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 8.8 g
炭水化物 20.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 187 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 9.0 g
炭水化物 11.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 261 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 16.2 g
炭水化物 15.2 g 塩分 2.0 g

カロリー 234 kcal
蛋白質 17.0 g 脂質 12.3 g
炭水化物 13.2 g 塩分 2.3 g

カロリー 153 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 3.9 g
炭水化物 19.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 286 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 16.3 g
炭水化物 21.1 g 塩分 2.7 g

17 鶏肉のごま醤油焼き
インゲンソテー
人参煮
ひじきの具だくさん煮
キャベツとツナのナムル

18 あぶらかれいみぞれ煮
花麩煮
大豆としらすの甘辛煮
鶏肉のすき焼き
青菜のおかかマヨネーズ和え

19 キーマカレー
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
平さやいんげん
フレンチオムレツ
カリフラワーのピクルス

20 キンキピカタ
青じそパスタ
切干大根のコンソメ炒め
えびのスーフ炒め
キャベツの白だし和え

21 焼肉塩炒め
きんぴられんこん
高野豆腐煮
麩と野菜の煮物
若芽の粒マスタードサラダ

22 麻婆豆腐
フロッキー
ナスの油炒め
椎茸の中華玉子とじ
人参とコーンの和え物

23 フリのごま醤油焼
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
ピーマンのおかか和え
白菜とミンチの中華炒め
切干と人参のハリハリ

カロリー 264 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 15.6 g
炭水化物 16.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 255 kcal
蛋白質 23.1 g 脂質 10.4 g
炭水化物 16.0 g 塩分 2.2 g

カロリー 242 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 10.8 g
炭水化物 23.5 g 塩分 2.4 g

カロリー 308 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 18.7 g
炭水化物 22.9 g 塩分 1.9 g

カロリー 309 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 19.4 g
炭水化物 16.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 216 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 12.2 g
炭水化物 18.1 g 塩分 2.4 g

カロリー 214 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 11.3 g
炭水化物 13.2 g 塩分 1.9 g

24 照焼チキン
人参のしモン煮
塩ゆでアスパラ
フロッキーとハムのクリーム煮
枝豆とコーンのサラダ

25 まぐろカツ
小松菜とベーコンのバター炒め
大豆としらすの甘辛煮
鶏じゃが煮
白菜の梅しそマヨネーズ和え

26 中華丼
法蓮草と油揚げの煮物
若竹煮
蒸しシューマイ
若芽ともやしの酢の物

27 赤魚の甘辛タレ
きんぴら
一口ナスのオランダ煮
白菜と豚肉の煮びたし
野菜の三杯酢

28 ハーフチキンソテー
さつま芋の甘露煮
人参とさつま揚げの金平
蕪のどほろ煮
大豆とトマトのマリネサラダ

29 鯖の生姜煮
白花豆腐
大根の酢醤油漬け
白菜と麩の玉子とじ
マカロニサラダ

30 鶏団子のケチャップ煮
たたきごぼう
きのこの佃煮
さつま揚げと小松菜の煮浸し
オクラのさっぱりオリーブ

カロリー 247 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 11.9 g
炭水化物 21.1 g 塩分 1.6 g

カロリー 284 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 15.7 g
炭水化物 23.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 216 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 9.5 g
炭水化物 21.7 g 塩分 2.4 g

カロリー 220 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 11.5 g
炭水化物 15.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 232 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 10.7 g
炭水化物 18.7 g 塩分 1.2 g

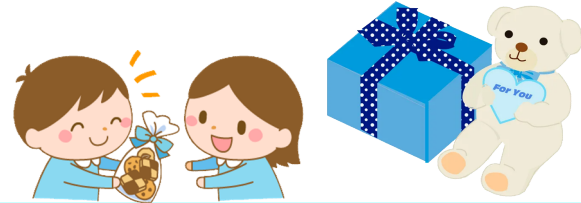
カロリー 322 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 18.9 g
炭水化物 22.2 g 塩分 1.5 g

カロリー 220 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 6.5 g
炭水化物 31.2 g 塩分 2.7 g

31 クリーム煮込みハンバーグ
人参グラッセ
白滝とチンゲン菜の煮物
フロッキーの煮物
カボチャとレンコンのサラダ

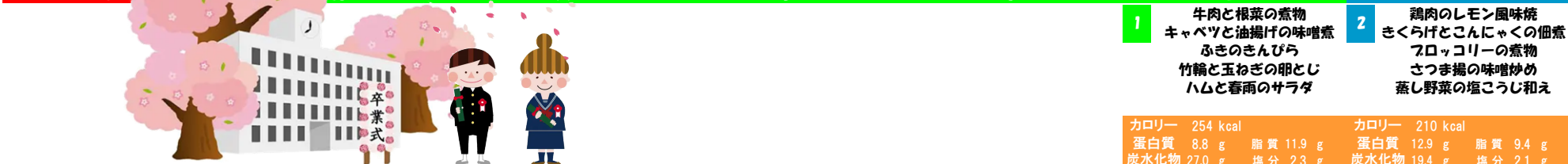
カロリー 257 kcal
蛋白質 9.9 g 脂質 14.9 g
炭水化物 19.9 g 塩分 1.7 g

HAPPY WHITE DAY!



2024年 3月 夕食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



- | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|--|
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 太刀魚の青じそ焼
人参のしモン煮
ツナあっさり煮
豚バラと春雨のニラ玉炒め
小松菜の辛子和え | 治部風煮物
平さやいんげん
人参のきんぴら
厚揚げときのこのおろし煮
ハムとフロッコリーのマリネ | オニオンソースハンバーグ
菜の花
ミックスソテー
じゃが芋とコーンのコンソメ味
ゴボウのピリ辛サラダ | 鶏肉のきのこあん
枝豆とコーンのバター風味
インゲンソテー
フロッコリーとハムのクリーム煮
南瓜サラダ | 八宝菜
春雨の五目炒め
切昆布煮
枝豆入り麻婆なす
きのこのおひたし | 牛肉と根菜の煮物
キャベツと油揚げの味噌煮
ふきのきんぴら
竹輪と玉ねぎの卵とじ
ハムと春雨のサラダ | 鶏肉のしモン風味焼
きくらげとこんにゃくの佃煮
フロッコリーの煮物
さつま揚げの味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え |

- | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 鶏団子の照煮
ごぼうとさつま揚げの炒り煮
青梗菜のピーナッツ和え
れんこんと油揚げの煮物
白菜のおかかポン酢和え | あぶらかれいみりん焼
さつま芋のしモン煮
若芽と春雨のサラダ
野菜と挽肉のカレー炒め
フロッコリーのゴマ和え | ロールキャベツのクリーム煮
フロッコリー
きのこソテー
インゲンと豚肉のトマト炒め
法蓮草とハムのマリネ | 鯖の味噌煮
切干大根煮
コーンと挽肉の炒め物
豚肉とキャベツのごま風味炒め
カボチャとベーコンのサラダ | 豚生差焼き丼
さつま揚げと小松菜の煮浸し
白菜のとうもろ煮
揚げナスの煮物
インゲンのごま和え | 白身フライ
昆布の佃煮
キャベツの漬物柚子風味
油揚げの玉子とじ
ハムと春雨のサラダ | 鶏肉と野菜の塩麹炒め
ふきと人参の甘露煮
塩枝豆
春雨としめじの炒め物
若芽とパインの酢の物 |

- | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 鯖の磯辺焼
カリフラワーとウインナーのカレー煮
切昆布煮
厚揚げと白菜のとうもろ煮
マカロニとパプリカのサラダ | 肉団子の甘酢煮
蕪のとうもろ煮
白菜と揚げの旨煮
イカと青梗菜の炒め物
春雨のサラダ | えびカツ
椎茸昆布
高野豆腐の炒り煮
野菜炒め
ゴボウのピリ辛サラダ | 赤魚の生姜煮
コンニャクとごぼうのきんぴら
人参しりしり
豚肉と大根のピリ辛煮
小松菜の柚子和え | 和風おろしハンバーグ
千ゲン菜ソテー
大豆と人参の煮物
ごぼうとさつま揚げの炒り煮
野菜のおひたし | アジのカレー焼
竹輪煮
若芽とパインの酢の物
白菜と挽肉のとうもろ煮
オクラのさっぱりオリーブ | 生姜焼き
五色煮豆
わかめとパプリカの和え物
蕪と鶏肉の煮物
ポテトマサラダ |

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| メバルみりん焼
切昆布と竹の子の煮物
大根と椎茸の煮物
かに玉キャベツ
青梗菜の中華和え | ナスと鶏肉のしぎ焼
塩枝豆
大根煮
春雨としめじの炒め物
インゲンのごま和え | マリの磯辺焼
ピーマンソテー
大根の千切煮
肉野菜煮込み
ひじきとごぼうのナムル | 鶏の酒蒸し香味ソース
バジルスパ
ふきの含め煮
中華うま煮
小松菜のおひたし | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
人参煮
法蓮草と油揚げの煮物
豚肉とキャベツのごま風味炒め
メンマの中華和え | どんかつ
インゲンソテー
オクラのペペロンチーノ
野菜のバジルチーズ焼き
キャベツのピーナッツ和え | マリの照焼
若竹煮
ふきと人参の甘露煮
鶏大豆
青菜の山かけ |

- | |
|---|
| 31 |
| 鶏肉と蓮根の黒酢あん
ぜんまいとミンチの煮物
カリフラワーとウインナーのカレー煮
ツナあっさり煮
法蓮草とハムのマリネ |

カロリー 263 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 10.4 g
炭水化物 28.8 g 塩分 2.3 g

