

2025年 3月 朝食メニュー

お手頃セット



日 月 火 水 木 金 土

1 焼豆腐ときのこの生姜あかけ
マカロニのたまご味噌マヨ

カロリー 126 kcal
蛋白質 4.1 g 脂質 6.4 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.3 g

8 がんもどきの含め煮
白菜の辛子柚子和え

2 クリームシチュー
れんこんサラダ

3 豚肉と野菜の生姜炒め
オクラとめかぶの三杯酢

4 豚すき風煮物
梅和えスパゲティ

5 麩と豚肉のチャンフルー
オクラのさっぱりオリーブ

6 鶏肉と野菜の中華炒め
カボチャとレンコンのサラダ

7 法蓮草と豆腐の玉子とし
じゃがベーコンサラダ

カロリー 157 kcal
蛋白質 5.2 g 脂質 9.0 g
炭水化物 14.3 g 塩分 1.0 g

カロリー 123 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 5.7 g
炭水化物 10.4 g 塩分 1.2 g

カロリー 123 kcal
蛋白質 6.4 g 脂質 5.5 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.2 g

カロリー 127 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 6.9 g
炭水化物 8.6 g 塩分 0.9 g

カロリー 150 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 9.8 g
炭水化物 10.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 116 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 5.1 g
炭水化物 9.8 g 塩分 1.2 g

カロリー 98 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 4.7 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.3 g

9 豚肉としめじの生姜バター風味
枝豆とコーンのサラダ

10 寄せ豆腐のうすあん
青菜のわさび和え

11 鶏肉とごぼうの味噌煮込み
こんにゃくの中華和え

12 豚肉と野菜の生姜炒め
コールスローサラダ

13 さつまいもと鶏肉のごま味噌絡め
ごぼうのめかぶ和え

14 ネギ味噌炒め
じゃが芋とツナのサラダ

15 豚バラのすき焼き煮
オクラのおかか和え梅風味

カロリー 135 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 7.6 g
炭水化物 9.8 g 塩分 1.2 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 5.0 g 脂質 11.5 g
炭水化物 6.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 137 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 5.8 g
炭水化物 13.2 g 塩分 1.5 g

カロリー 151 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 8.4 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.0 g

カロリー 161 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 6.7 g
炭水化物 17.8 g 塩分 1.4 g

カロリー 130 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 5.4 g
炭水化物 12.1 g 塩分 1.0 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 5.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.1 g

16 えびのスーフ炒め
切干大根の洋風サラダ

17 鶏ごぼう
和風コールスロー

18 牛肉とぶきのしぐれ煮
じゃがベーコンサラダ

19 豚肉とじゃがいもの味噌煮
ゴボウのピリ辛サラダ

20 豚肉と大根のごま煮
春雨の中華和え

21 豚肉と白菜の中華風とろみ煮
和風スパゲティ

22 豚肉と厚揚げの煮物
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 94 kcal
蛋白質 3.7 g 脂質 4.2 g
炭水化物 11.3 g 塩分 0.9 g

カロリー 149 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 8.2 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 205 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 13.2 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.2 g

カロリー 163 kcal
蛋白質 5.4 g 脂質 8.0 g
炭水化物 16.8 g 塩分 0.9 g

カロリー 197 kcal
蛋白質 5.9 g 脂質 13.4 g
炭水化物 12.6 g 塩分 1.1 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 5.0 g 脂質 8.9 g
炭水化物 11.3 g 塩分 1.0 g

カロリー 120 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 5.8 g
炭水化物 10.3 g 塩分 0.8 g

23 野菜とハムの卵炒め
オクラのさっぱりオリーブ

24 がんもと白菜の煮物
キャベツの漬物柚子風味

25 鶏肉のすき焼き
フロッコリーのツナマヨ和え

26 鶏団子の中華風
切干と法蓮草のおひたし

27 豚肉豆腐
若芽の柚子胡椒おろし和え

28 鶏肉のネギ味噌炒め
小松菜の辛子和え

29 寄せ豆腐のうすあん
ピーマンと搾菜の中華和え

カロリー 110 kcal
蛋白質 3.3 g 脂質 8.0 g
炭水化物 7.5 g 塩分 1.2 g

カロリー 116 kcal
蛋白質 6.0 g 脂質 7.3 g
炭水化物 6.6 g 塩分 1.5 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 9.0 g
炭水化物 7.7 g 塩分 0.9 g

カロリー 109 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 4.8 g
炭水化物 9.4 g 塩分 1.2 g

カロリー 97 kcal
蛋白質 5.4 g 脂質 3.9 g
炭水化物 10.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 108 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 2.5 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.8 g

カロリー 118 kcal
蛋白質 4.1 g 脂質 8.0 g
炭水化物 7.7 g 塩分 1.2 g

30 じゃが芋のネミグラス煮
法蓮草とハムのマリネ

31 鶏ごぼう
蓮根とひじきのサラダ

カロリー 109 kcal
蛋白質 3.7 g 脂質 4.3 g
炭水化物 14.6 g 塩分 1.1 g

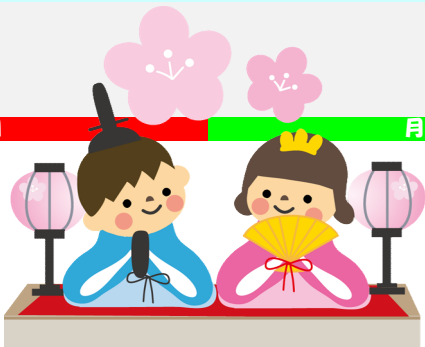
カロリー 132 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 4.8 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.2 g



2025年 3月 昼食メニュー

お手頃セット

日 月 火 水 木 金 土



- 2** ヤンニョムチキン風
竹輪とキャベツのバター醤油炒め
カリフラワーのピクルス
- 3** ちらし寿司
筑前煮
ナスの油炒め
マカロニとアスパラのさっぱりサラダ
- 4** 鶏肉と野菜の甘酢炒め
キャベツとしらすの卵とじ
小松菜のおひたし
- 5** 赤魚の味噌煮
五目豆腐煮
玉ねぎと蒸し鶏のナムル
- 6** ミックスカレー
フレンチオムレツ
ごぼうのごま酢和え
- 7** ホイコーロー
五目炒め煮
菜の花のごま味噌和え

1 ロールキャベツの白味噌仕立て
蕪と鶏肉の煮物
もずくとなめこの三杯酢

カロリー 127 kcal
 蛋白質 6.1 g 脂質 5.3 g
 炭水化物 13.4 g 塩分 1.5 g

8 やわらかメンチカツ
具沢山きんぴら
7ロックリーのカニマヨネーズ

- 9** アジの幽庵焼
さつま芋と豚肉の揚煮
バンバンジーサラダ
- 10** 花野菜と鶏肉のバジル炒め
キャベツとベーコンの煮浸し
人参とコーンの和え物
- 11** えびカツ
豚肉と小松菜の中華春雨煮
マセドアンサラダ
- 12** 鶏肉マスタード
野菜とハムの卵炒め
オクラとツナの辛み和え
- 13** サワラのごま焼
長崎ちゃんぽん野菜炒め
菜の花の粒マスタード和え
- 14** 照焼ハンバーグ
チキンアラビアータ
小松菜の辛子和え
- 15** 牛肉と厚揚げの甘辛煮
ナスの挽肉炒め
人参のごま味噌サラダ

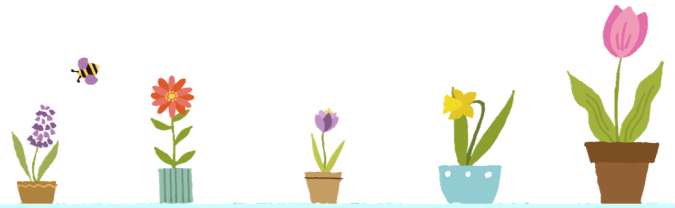
- 16** 鶏肉のきのこあん
ひじきの具だくさん煮
キャベツとツナのナムル
- 17** 肉じゃが
きのこ玉ねぎの卵とじ
切干と法蓮草のわさび醤油和え
- 18** キーマカレー
フレンチオムレツ
カリフラワーのピクルス
- 19** チキンのおろしトマトソース
法蓮草と豆腐のチャンフルー
キャベツの白だし和え
- 20** 豚キムチ
蕪と野菜の煮物
若芽の粒マスタードサラダ
- 21** 麻婆豆腐
椎茸の中華玉子とじ
揚げナスのみかぶ和え
- 22** フリのごま醤油焼
白菜とミンチの中華炒め
なめこおろし

- 23** 照焼チキン
7ロックリーとハムのクリーム煮
コーン入りマセドアンサラダ
- 24** まぐろカツ
豚肉と蓮根の生姜炒め
白菜の梅しごまマヨネーズ和え
- 25** 中華丼
蒸しシューマイ
若芽ともやしの酢の物
- 26** あぶらかれい味噌煮
白菜と豚肉の煮びたし
ポテトサラダ
- 27** ハーフチキンソテー
蕪のぞぼろ煮
大豆とトマトのマリネサラダ
- 28** キャベツと豚肉の塩あんかけ
ツナの玉子とじ
マカロニサラダ
- 29** 鶏団子のトマト煮
さつま揚げと小松菜の煮浸し
オクラとツナの辛み和え

- 30** 根菜入りハンバーグ(かけだれ)
キャベツとベーコンの煮浸し
カボチャとレンコンのサラダ
- 31** 豚肉と茄子の中華炒め
大根とえのきのきんぴら
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

カロリー 222 kcal
 蛋白質 7.8 g 脂質 13.0 g
 炭水化物 18.9 g 塩分 2.0 g

カロリー 321 kcal
 蛋白質 13.1 g 脂質 23.9 g
 炭水化物 14.6 g 塩分 2.0 g



2025年 3月 夕食メニュー

お手頃セット

日 月 火 水 木 金 土



- 2** **ハムカツ**
 豚肉の千りソース炒め
 若芽ともやしの酢の物
- 3** **ホッケのごま焼**
 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
- 4** **オニオンソースハンバーグ**
 ジャが芋とコーンのコンソメ味
 コボウのピリ辛サラダ
- 5** **鶏肉のねぎ塩だれ**
 フロッコリーとハムのクリーム煮
 南瓜サラダ
- 6** **八宝菜**
 枝豆入り麻婆なす
 明太春雨サラダ
- 7** **サワラの磯辺焼**
 鶏肉とときのこのピリ辛炒め
 インゲンとツナのマスタード和え

1 **鶏肉のレモン風味焼**
 ごぼうとさつま揚げの炒り煮
 春雨の中華和え

カロリー 199 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 9.3 g
 炭水化物 17.3 g 塩分 1.6 g

8 **ポークチャップ**
 マカロニのコーンクリーム煮
 春雨とひじきのごま酢和え

- 9** **鶏団子の照煮**
 れんこんと油揚げの煮物
 青梗菜のピーナツ和え
- 10** **豚バラと根菜の白味噌煮**
 揚げナスの煮物
 フロッコリーのゴマ和え
- 11** **ロールキャベツのクリーム煮**
 インゲンと豚肉のトマト炒め
 法蓮草と蒸し鶏のサラダ
- 12** **さば梅煮**
 豚バラもやし
 カボチャとベーコンのサラダ
- 13** **豚肉とコーンのペッパー丼**
 ナスの油炒め
 インゲンのごま和え
- 14** **白身フライ**
 豚肉ときくらげの卵炒め
 ハムと春雨のサラダ
- 15** **鶏肉と野菜の塩麹炒め**
 春雨のごま炒め
 若芽とパインの酢の物

- 16** **鯖の磯辺焼**
 キャベツと豚肉の味噌炒め
 マカロニとパプリカのサラダ
- 17** **肉団子の甘酢煮**
 蓮根と豚肉の煮物
 オクラとめかぶの三杯酢
- 18** **ささみ大葉フライ**
 豚肉と白菜のトマト煮込み
 人参とぜんまいのナムル
- 19** **赤魚の生姜煮**
 豚肉と野菜のネギだれ炒め
 おくらのとろろ和え
- 20** **和風おろしハンバーグ**
 ごぼうとさつま揚げの炒り煮
 フロッコリーのサラダ
- 21** **鶏肉と蓮根の青のり炒め**
 味噌ジャガ煮
 小松菜の柚子和え
- 22** **生姜焼き**
 蕪と鶏肉の煮物
 ポテトマサラダ

- 23** **赤魚の甘辛タレ**
 キャベツと高菜の炒め物
 青梗菜の中華和え
- 24** **ナスと鶏肉のしじ焼**
 春雨のごま炒め
 マリネサラダ
- 25** **マリの磯辺焼**
 豆腐と豚肉のとろみ炒め
 ひじきとごぼうのナムル
- 26** **鶏の酒蒸し香味ソース**
 大根とウインナーの洋風煮
 能登産かぼちゃ芋のサラダ
- 27** **ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん**
 豚肉の柳川煮
 メンマの中華和え
- 28** **どんかつ**
 ジャが芋とコーンのコンソメ味
 人参と若芽の酢の物
- 29** **マリの照焼**
 鶏大豆
 青菜の山かけ

- 30** **鶏肉と蓮根の黒酢あん**
 イカと白菜の中華煮
 パンサンスー
- 31** **鯖のごま焼**
 えびのケチャップ炒め
 オクラとめかぶの三杯酢

- カロリー 262 kcal
 蛋白質 12.5 g 脂質 10.1 g
 炭水化物 28.2 g 塩分 1.7 g
- カロリー 230 kcal
 蛋白質 12.1 g 脂質 15.0 g
 炭水化物 11.1 g 塩分 1.7 g

