

2025年 3月 朝食メニュー

シンプルセット



日

月

火

水

木

金

土

1 豚肉と大根のごま煮
マカロニのたまご味噌マヨ

カロリー 175 kcal
蛋白質 4.8 g 脂質 12.9 g
炭水化物 9.7 g 塩分 0.9 g

8 鶏のうま煮
白菜の辛子柚子和え

2 ふきと大根のスーフ煮
れんこんサラダ

3 蕪のどぼろ煮
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 野菜炒め
オクラのさっぱりオリーブ

6 あさりとひじきのあっさり煮
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 69 kcal
蛋白質 1.6 g 脂質 4.7 g
炭水化物 5.7 g 塩分 0.6 g

カロリー 35 kcal
蛋白質 1.5 g 脂質 0.6 g
炭水化物 6.4 g 塩分 0.7 g

カロリー 91 kcal
蛋白質 4.4 g 脂質 3.9 g
炭水化物 8.9 g 塩分 0.9 g

カロリー 58 kcal
蛋白質 1.6 g 脂質 3.3 g
炭水化物 6.6 g 塩分 0.8 g

カロリー 118 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 5.6 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.1 g

カロリー 87 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 3.7 g
炭水化物 8.2 g 塩分 0.9 g

カロリー 70 kcal
蛋白質 4.3 g 脂質 2.9 g
炭水化物 6.4 g 塩分 0.8 g

9 ナスとひき肉のトマト煮込み
枝豆とコーンのサラダ

10 麩の甘酢炒め
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 白菜と竹輪の煮びたし
コールスローサラダ

13 麩の野菜あんかけ
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 さつまいもと小松菜の煮物
オクラのおかか和え梅風味

カロリー 103 kcal
蛋白質 3.0 g 脂質 6.8 g
炭水化物 8.3 g 塩分 0.7 g

カロリー 81 kcal
蛋白質 2.7 g 脂質 4.3 g
炭水化物 8.4 g 塩分 1.0 g

カロリー 97 kcal
蛋白質 4.9 g 脂質 4.0 g
炭水化物 9.9 g 塩分 1.2 g

カロリー 73 kcal
蛋白質 2.2 g 脂質 3.5 g
炭水化物 8.4 g 塩分 0.7 g

カロリー 47 kcal
蛋白質 2.5 g 脂質 0.3 g
炭水化物 8.6 g 塩分 0.9 g

カロリー 101 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 4.7 g
炭水化物 9.1 g 塩分 0.7 g

カロリー 55 kcal
蛋白質 2.0 g 脂質 0.1 g
炭水化物 12.5 g 塩分 0.8 g

16 小松菜とベーコンのバター炒め
切干大根の洋風サラダ

17 揚げナスの肉味噌からめ
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 中華うま煮
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 春雨の五日炒め
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー 78 kcal
蛋白質 3.0 g 脂質 5.1 g
炭水化物 6.1 g 塩分 0.8 g

カロリー 147 kcal
蛋白質 3.1 g 脂質 12.0 g
炭水化物 8.6 g 塩分 0.9 g

カロリー 143 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 8.8 g
炭水化物 10.3 g 塩分 0.8 g

カロリー 91 kcal
蛋白質 2.2 g 脂質 5.5 g
炭水化物 8.1 g 塩分 0.9 g

カロリー 136 kcal
蛋白質 3.9 g 脂質 8.7 g
炭水化物 10.3 g 塩分 0.8 g

カロリー 106 kcal
蛋白質 3.5 g 脂質 6.0 g
炭水化物 9.2 g 塩分 0.7 g

カロリー 68 kcal
蛋白質 2.5 g 脂質 0.8 g
炭水化物 13.4 g 塩分 0.8 g

23 パスタのトマトカレー炒め
オクラのさっぱりオリーブ

24 ひじきと挽肉の炒め煮
キャベツの漬物柚子風味

25 鶏肉のすき焼煮
フロッキーのツナマヨ和え

26 春雨とツナのピリ辛炒め
切干と法蓮草のおひたし

27 三色炒め煮
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 鶏と大根の味噌煮
ピーマンと搾菜の中華和え

カロリー 55 kcal
蛋白質 2.6 g 脂質 1.3 g
炭水化物 9.4 g 塩分 0.9 g

カロリー 71 kcal
蛋白質 3.9 g 脂質 3.3 g
炭水化物 7.1 g 塩分 1.0 g

カロリー 111 kcal
蛋白質 4.9 g 脂質 7.5 g
炭水化物 5.7 g 塩分 0.6 g

カロリー 74 kcal
蛋白質 2.4 g 脂質 2.5 g
炭水化物 10.1 g 塩分 0.9 g

カロリー 68 kcal
蛋白質 3.7 g 脂質 1.7 g
炭水化物 10.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 73 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 1.7 g
炭水化物 8.2 g 塩分 1.3 g

カロリー 52 kcal
蛋白質 3.9 g 脂質 1.7 g
炭水化物 5.9 g 塩分 0.8 g

30 エノキのナポリタン風
法蓮草とハムのマリネ

31 とうふのかに玉あんかけ
蓮根とひじきのサラダ

カロリー 64 kcal
蛋白質 3.2 g 脂質 2.4 g
炭水化物 8.8 g 塩分 1.1 g

カロリー 63 kcal
蛋白質 3.3 g 脂質 1.5 g
炭水化物 9.0 g 塩分 0.8 g



2025年 3月 昼食メニュー

シンプルセット

日 月 火 水 木 金 土



- | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|---|--|
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>5 赤魚の味噌煮
五目豆腐煮
玉ねぎと蒸し鶏のナムル</p> | <p>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</p> | <p>7 ホイコーロー
五目炒め煮
菜の花のごま味噌和え</p> | <p>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</p> |
|---|--|--|--|--|---|--|

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

- | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|---|
| <p>カロリー 197 kcal
 蛋白質 11.1 g 脂質 9.4 g
 炭水化物 16.7 g 塩分 1.8 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 335 kcal
 蛋白質 12.2 g 脂質 17.8 g
 炭水化物 32.3 g 塩分 3.4 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 188 kcal
 蛋白質 11.9 g 脂質 9.2 g
 炭水化物 14.3 g 塩分 2.1 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 153 kcal
 蛋白質 14.1 g 脂質 4.6 g
 炭水化物 13.8 g 塩分 1.8 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 295 kcal
 蛋白質 11.6 g 脂質 16.1 g
 炭水化物 25.7 g 塩分 2.4 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 225 kcal
 蛋白質 13.9 g 脂質 10.8 g
 炭水化物 18.5 g 塩分 1.9 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 319 kcal
 蛋白質 10.5 g 脂質 21.3 g
 炭水化物 22.3 g 塩分 2.1 g</p> <p>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</p> |
|---|---|---|--|--|--|---|

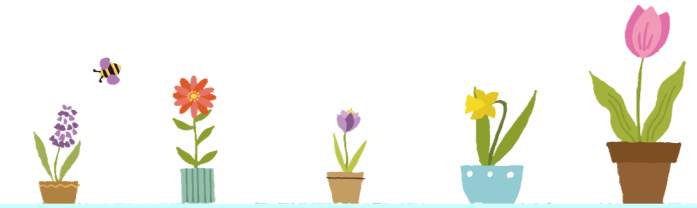
- | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|
| <p>カロリー 201 kcal
 蛋白質 16.6 g 脂質 6.4 g
 炭水化物 16.7 g 塩分 1.2 g</p> <p>16 鶏肉のきのこあん
ひじきの具だくさん煮
キャベツとツナのナムル</p> | <p>カロリー 150 kcal
 蛋白質 9.9 g 脂質 7.3 g
 炭水化物 13.0 g 塩分 1.9 g</p> <p>17 肉じゃが
きのこ玉ねぎの卵とじ
切干と法蓮草のわさび醤油和え</p> | <p>カロリー 268 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 16.8 g
 炭水化物 19.8 g 塩分 1.3 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 211 kcal
 蛋白質 11.0 g 脂質 13.2 g
 炭水化物 10.9 g 塩分 1.5 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 200 kcal
 蛋白質 16.4 g 脂質 10.2 g
 炭水化物 10.3 g 塩分 1.6 g</p> <p>20 豚キムチ
蕪と野菜の煮物
若芽の粒マスタードサラダ</p> | <p>カロリー 197 kcal
 蛋白質 10.5 g 脂質 7.7 g
 炭水化物 17.6 g 塩分 1.6 g</p> <p>21 麻婆豆腐
椎茸の中華玉子とじ
揚げナスのみかぶ和え</p> | <p>カロリー 275 kcal
 蛋白質 10.0 g 脂質 18.3 g
 炭水化物 16.4 g 塩分 2.1 g</p> <p>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</p> |
|--|--|--|--|---|--|---|

- | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|---|
| <p>カロリー 185 kcal
 蛋白質 11.8 g 脂質 9.6 g
 炭水化物 12.4 g 塩分 1.7 g</p> <p>23 照焼きチキン
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</p> | <p>カロリー 184 kcal
 蛋白質 10.1 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 16.6 g 塩分 1.7 g</p> <p>24 まぐろカツ
豚肉と蓮根の生姜炒め
白菜の梅しごマヨネーズ和え</p> | <p>カロリー 214 kcal
 蛋白質 11.6 g 脂質 10.3 g
 炭水化物 19.1 g 塩分 2.0 g</p> <p>25 中華丼
蒸しシューマイ
若芽ともやしの酢の物</p> | <p>カロリー 213 kcal
 蛋白質 12.9 g 脂質 13.1 g
 炭水化物 10.6 g 塩分 1.6 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 206 kcal
 蛋白質 11.5 g 脂質 11.8 g
 炭水化物 13.3 g 塩分 2.0 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 211 kcal
 蛋白質 9.2 g 脂質 13.2 g
 炭水化物 12.1 g 塩分 1.8 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 188 kcal
 蛋白質 13.5 g 脂質 10.7 g
 炭水化物 8.4 g 塩分 1.6 g</p> <p>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</p> |
|---|---|--|---|--|--|---|

- | | |
|---|--|
| <p>カロリー 259 kcal
 蛋白質 11.7 g 脂質 13.9 g
 炭水化物 20.9 g 塩分 1.3 g</p> <p>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</p> | <p>カロリー 257 kcal
 蛋白質 10.3 g 脂質 14.8 g
 炭水化物 20.2 g 塩分 1.7 g</p> <p>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</p> |
|---|--|

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

シンプルセット

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
じゃが芋とコーンのコンソメ味
ゴ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
ごぼうとさつまいもの炒り煮
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
豚肉とときくらの卵炒め
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
おくらととうろ和え
- 20** 和風おろしハンバーグ
ごぼうとさつまいもの炒り煮
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
豆腐と豚肉のとうろ炒め
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
じゃ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

