

献立表

軟菜食

		2025/3/1	2025/3/2	2025/3/3	2025/3/4	2025/3/5	2025/3/6	2025/3/7	
朝	A定食	全粥350 味噌汁 茄子の煮浸し たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 長芋の梅風味和え うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 鮭の塩焼き たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 中華風野菜炒め うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 ひじきの炒り煮 たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 大根と竹輪の金平 うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 ブロッコリーの卵あんかけ たいみそ 牛乳 200	
		エネルギー 454 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 8.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.3 g 食塩相当量 2.4 g	
	B定食	ロールパン 2個 ピーナツクリーム ミネストローネ 薩摩芋サラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 りんごジャム コンソメスープ たらこマカロニサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 マーマレードジャム コーンポタージュ 大根サラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 ミックスジャム ワカメスープ 野菜ソテー 牛乳 200	ロールパン 2個 メイプルジャム ブロッコリーと人参のスープ ほうれん草のパターソテー 牛乳 200	ロールパン 2個 りんごジャム 卵スープ 大根サラダ 香りゴマドレッシング 牛乳 200	ロールパン 2個 マーマレードジャム オニオンスープ ブロッコリーの卵あんかけ 牛乳 200	
		エネルギー 698 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.2 g	
	昼	A定食	全粥350 豚肉の玉葱ソース 付) スナップエンドウ ポトフ マカロニサラダ りんご缶	全粥350 魚の野菜あんかけ 白菜のおひたし 炒り豆腐 ぶどう缶	しらす粥350 鶏肉の塩麹焼き 付) ブロッコリー 菜の花の練りゴマ和え すまし汁 和菓子(女雛)	全粥350 煮込みハンバーグ 付) 粉ふきいも 大根サラダ 香りゴマドレッシング 目玉焼き風オムレツ パン缶	全粥350 白身魚のパン粉焼き 付) ミックスベジタブル インゲン胡麻マヨ和え ポイルソーゼン バナナ	全粥350 豚肉の生姜炒め 付) キャベツ 白菜と大葉の和え物 茄子のみぞれ煮 みかん缶	そば180 肉そば 麺つゆ 小袋七味 焼売 胡瓜の酢の物 洋梨缶
			エネルギー 743 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 660 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 6.7 g
夕	A定食	全粥350 鯖の生姜煮 付) インゲン ブロッコリーの味噌マヨ和え 玉子焼き	全粥350 回鍋肉 春肉の和えもの 中華風卵炒め	全粥350 鯖のみりん漬け焼き 付) 花人参 わん草のおかか和え 味噌汁	全粥350 赤魚の柚子風味焼き 付) きぬさや 里芋の鶏そぼろ すまし汁	全粥350 鶏肉の甘酢炒め ごま酢和え 中華風卵炒め	全粥350 キノコのマスタード焼き 付) グラッセ コーンサラダ ジャーマンポテト	全粥350 鮭のつけ焼き 付) 大葉 キャベツのゴマ和え さつまいもの甘煮	
		エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 7.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 646 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 6.4 g 食塩相当量 2.5 g	
栄養価	A定食	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 58.9 g 脂質 63.4 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 47.9 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1719 kcal たんぱく質 72.3 g 脂質 53 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 1646 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 1709 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 47.8 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1668 kcal たんぱく質 70.4 g 脂質 40.1 g 食塩相当量 11.6 g	
	B定食	エネルギー 2114 kcal たんぱく質 66.2 g 脂質 84.2 g 食塩相当量 9 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 62.2 g 食塩相当量 10.1 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 69.1 g 脂質 68 g 食塩相当量 11.1 g	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 60 g 脂質 42.1 g 食塩相当量 11 g	エネルギー 1758 kcal たんぱく質 66.1 g 脂質 62.3 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1749 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 60.9 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1743 kcal たんぱく質 74.9 g 脂質 51.8 g 食塩相当量 12.5 g	

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

軟菜食

		2025/3/8	2025/3/9	2025/3/10	2025/3/11	2025/3/12	2025/3/13	2025/3/14
朝	A定食	全粥350 味噌汁 筑前煮 うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 茄子の煮浸し たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 大根の煮付け うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 インゲンとツタの胡麻和え たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 かぼちゃのあんかけ うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの明太ﾏｯﾁ和え たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 だし巻き玉子 うめびしお 牛乳 200
		エネルギー 529 kcal	エネルギー 522 kcal	エネルギー 466 kcal	エネルギー 498 kcal	エネルギー 577 kcal	エネルギー 517 kcal	エネルギー 510 kcal
		たんぱく質 17.3 g	たんぱく質 15.5 g	たんぱく質 14.2 g	たんぱく質 15.0 g	たんぱく質 18.7 g	たんぱく質 18.0 g	たんぱく質 18.1 g
		脂質 13.7 g	脂質 14.7 g	脂質 8.6 g	脂質 12.4 g	脂質 13.3 g	脂質 14.3 g	脂質 14.5 g
		食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.1 g
	B定食	ロールパン 2個 ミックスジャム パンブキンスープ 薩摩芋サラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 チョコクリーム パンブキンスープ サラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 メイプルジャム ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｽｰﾌﾟ かぼちゃサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 マーマレードジャム 白菜のｽｰﾌﾟ アスパラベーコン 牛乳 200	ロールパン 2個 りんごジャム ミネストローネ エビのミックスサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 ピーナッツクリーム コーンポタージュ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの明太ﾏｯﾁ和え 牛乳 200	ロールパン 2個 ミックスジャム オニオンスープ わらびの醤油和え 牛乳 200
		エネルギー 685 kcal	エネルギー 638 kcal	エネルギー 600 kcal	エネルギー 490 kcal	エネルギー 519 kcal	エネルギー 603 kcal	エネルギー 543 kcal
		たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 21.1 g	たんぱく質 18.5 g	たんぱく質 18.2 g	たんぱく質 22.0 g	たんぱく質 21.4 g	たんぱく質 19.2 g
		脂質 27.0 g	脂質 28.5 g	脂質 24.9 g	脂質 17.0 g	脂質 15.4 g	脂質 24.5 g	脂質 22.4 g
		食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 3.3 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.7 g
昼	A定食	全粥350 白身魚のｸﾞﾗｲﾙ焼き 付)粉ふきいも 人参サラダ ミートボール バナナ	全粥350 オープンオムレツ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 野菜のﾄﾏﾄ煮込み ﾏｶﾛﾆサラダ みかん缶	全粥350 鯖の塩焼き 付)大葉 のり和え ひじきの煮物 みかん缶	全粥350 鮭の焼きおろし 茄子の煮浸し 長芋の酢の物 洋梨缶	全粥350 豚肉と大根のとろ煮 白菜サラダ 和風ドレッシング 春雨の炒め物 黄桃缶	全粥350 鯖の柚子風味焼き 付)ししとう 高野豆腐の煮物 梅干し バナナ	ラーメン170 塩だし 焼売 大根のさっぱり和え 白桃缶
		エネルギー 674 kcal	エネルギー 795 kcal	エネルギー 623 kcal	エネルギー 542 kcal	エネルギー 589 kcal	エネルギー 565 kcal	エネルギー 555 kcal
		たんぱく質 21.0 g	たんぱく質 24.0 g	たんぱく質 23.2 g	たんぱく質 24.8 g	たんぱく質 22.3 g	たんぱく質 24.5 g	たんぱく質 26.5 g
		脂質 22.7 g	脂質 30.1 g	脂質 21.8 g	脂質 11.4 g	脂質 16.8 g	脂質 11.5 g	脂質 17.9 g
		食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.4 g	食塩相当量 6.0 g
	A定食	全粥350 ｸﾘｰﾑｼﾞｬｰ サラダ 減塩ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾚｯｼﾝｸﾞ ﾎﾟｰﾙﾛｰｾﾞｼﾞ	全粥350 赤魚の銀あんかけ ほうれん草のお浸し 南瓜の煮物	全粥350 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華風卵炒め	全粥350 ﾎｰｸｽﾄｯｸﾞﾉﾌ サラダ 小袋ﾏｯﾁｰｽﾞ じゃーまんﾎﾟﾃﾄ	全粥350 そぼろ味噌豆腐 そぼろ味噌だれ おかか和え 玉子焼き	全粥350 親子煮 茄子の味噌田楽 味噌ダレ 生姜和え	全粥350 白身魚のピカタ 付)ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ポトフ マカロニサラダ
		エネルギー 610 kcal	エネルギー 484 kcal	エネルギー 634 kcal	エネルギー 653 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 609 kcal	エネルギー 633 kcal
		たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 22.5 g	たんぱく質 25.0 g	たんぱく質 22.3 g	たんぱく質 25.2 g	たんぱく質 25.9 g	たんぱく質 25.0 g
		脂質 23.3 g	脂質 3.6 g	脂質 24.8 g	脂質 24.3 g	脂質 20.5 g	脂質 19.2 g	脂質 17.5 g
		食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.9 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 4.0 g	食塩相当量 3.1 g
栄養価	A定食	エネルギー 1814 kcal	エネルギー 1801 kcal	エネルギー 1723 kcal	エネルギー 1693 kcal	エネルギー 1768 kcal	エネルギー 1691 kcal	エネルギー 1698 kcal
		たんぱく質 57.8 g	たんぱく質 61.9 g	たんぱく質 62.3 g	たんぱく質 62.1 g	たんぱく質 66.3 g	たんぱく質 68.4 g	たんぱく質 69.6 g
		脂質 59.7 g	脂質 48.5 g	脂質 55.3 g	脂質 48.1 g	脂質 50.6 g	脂質 45 g	脂質 50 g
		食塩相当量 8.1 g	食塩相当量 9.5 g	食塩相当量 9.6 g	食塩相当量 7.4 g	食塩相当量 8.3 g	食塩相当量 10 g	食塩相当量 12.2 g
		B定食	エネルギー 1969 kcal	エネルギー 1918 kcal	エネルギー 1856 kcal	エネルギー 1685 kcal	エネルギー 1711 kcal	エネルギー 1778 kcal
	たんぱく質 59.9 g		たんぱく質 67.6 g	たんぱく質 66.6 g	たんぱく質 65.4 g	たんぱく質 69.5 g	たんぱく質 71.8 g	たんぱく質 70.7 g
	脂質 73 g		脂質 62.3 g	脂質 71.5 g	脂質 52.7 g	脂質 52.6 g	脂質 55.2 g	脂質 57.9 g
	食塩相当量 8.4 g		食塩相当量 10.5 g	食塩相当量 9.7 g	食塩相当量 8.4 g	食塩相当量 8.6 g	食塩相当量 10.6 g	食塩相当量 12.9 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

軟菜食

		2025/3/15	2025/3/16	2025/3/17	2025/3/18	2025/3/19	2025/3/20	2025/3/21
朝	A定食	全粥350 味噌汁 白菜の煮物 たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 おかか和え うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 かぼちゃのあんかけ たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 大根の煮物 うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのツナ和え たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 玉子焼き うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 白菜とゆずの和え物 たいみそ 牛乳 200
		エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 462 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.5 g
	B定食	ロールパン 2個 チョコクリーム 大根ジンジャースープ 白菜ｸﾞﾗﾀﾞ 牛乳 200	ロールパン 2個 メイプルジャム 卵スープ ほうれん草のﾊﾞﾀｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 牛乳 200	ロールパン 2個 マーマレードジャム ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参のスｰﾌﾟ かぼちゃサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 りんごジャム ミネストローネ たらこｺｰﾈｸﾞﾗﾀﾞ 牛乳 200	ロールパン 2個 ピーナッツクリーム 白菜の中華スープ ﾊﾞﾀｰ醤油炒め 牛乳 200	ロールパン 2個 ミックスジャム コンソメスープ ｽｸﾗﾝﾌﾟﾙｴｯｸﾞ ﾚｰｾﾞﾝｼﾞ 小袋ｸﾞﾗｯﾌﾟ 牛乳 200	ロールパン 2個 チョコクリーム パンブキンスープ ｱｽﾞﾜのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 牛乳 200
		エネルギー 649 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g
昼	A定食	全粥350 スパニッシュオムレツ トマトソース サラダ 香りｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ﾊﾞｲﾙｰｾﾞﾝｼﾞ オレンジ	全粥350 豚肉のすき煮 胡瓜の酢の物 玉子焼き ぶどう缶	全粥350 赤魚のつけ焼き 付)ｷﾞﾔﾍﾞｯﾂ ｲﾝｸﾞﾘｰのﾋﾞｰﾅｯﾂ和え 茄子のみぞれ煮 パイン缶	全粥350 煮込みハンバーグ 付)ｸﾞﾗｯﾂ ﾈｸﾞﾝ草のﾏﾖﾏｽﾀｰﾄﾞ ｸﾞﾗﾀﾞ 目玉焼き風オムレツ バナナ	全粥350 そぼろ入り玉子焼き 付)大葉 ｱｽﾞﾜの胡麻ﾏﾖ和え 茄子の揚げ浸し 黄桃缶	全粥350 八宝菜 もやしナムル わかめスープ みかん缶	きしめん300 麺具(きつね) 麵つゆ 小袋七味 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとツナの和え物 南瓜の煮物 バナナ
		エネルギー 668 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 8.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 598 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 7.0 g
夕	A定食	全粥350 がんもと鶏肉の煮物 ごま酢和え ひじきの煮物	全粥350 鯖の味噌煮 もやし和え 金平大根 白和え	全粥350 青椒肉絲 もやしの和え物 中華風卵炒め	全粥350 タンドリーチキン 付け合わせ 人参サラダ ジャーマンポテト	全粥350 豚肉の胡麻味噌炒め わさび醤油和え 味噌汁	全粥350 治部煮 白和え 葉大根の炒め物	全粥350 鯖の塩焼き 付)大葉 茄子ﾋﾞｰﾏﾝの味噌炒め 梅干し
		エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.2 g
栄養価	A定食	エネルギー 1749 kcal たんぱく質 58.3 g 脂質 54.4 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1712 kcal たんぱく質 60.4 g 脂質 47.7 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1678 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 42.3 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 48.4 g 食塩相当量 11 g	エネルギー 1731 kcal たんぱく質 63.2 g 脂質 52.5 g 食塩相当量 10 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 67.1 g 脂質 49.2 g 食塩相当量 10.1 g	エネルギー 1747 kcal たんぱく質 56.5 g 脂質 50.2 g 食塩相当量 11.6 g
	B定食	エネルギー 1919 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 81 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1780 kcal たんぱく質 65.3 g 脂質 56.4 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 1750 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 58.5 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1899 kcal たんぱく質 68.8 g 脂質 62.6 g 食塩相当量 11.4 g	エネルギー 1725 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 58.3 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 1773 kcal たんぱく質 73.7 g 脂質 64.8 g 食塩相当量 11.7 g	エネルギー 1880 kcal たんぱく質 62.1 g 脂質 65.2 g 食塩相当量 12.2 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献立表

軟菜食

		2025/3/22	2025/3/23	2025/3/24	2025/3/25	2025/3/26	2025/3/27	2025/3/28
朝	A定食	全粥350 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 納豆草の酢味噌和え たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 ブロッコリーの炒め物 うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 だし巻き玉子 たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 ブロッコリーの和え物 うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 大根の煮付け たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 野菜ソテー うめびしお 牛乳 200
		エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.0 g
	B定食	ロールパン 2個 メイプルジャム コンソメスープ たらこマカロニサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 ピーナッツクリーム 卵スープ 焼きビーフン 牛乳 200	ロールパン 2個 りんごジャム 中華スープ ブロッコリーの炒め物 牛乳 200	ロールパン 2個 マーマレードジャム コンソメスープ マカロニサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 ミックスジャム ミネストローネ 彩りサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 チョコクリーム オニオンスープ かぼちゃサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 メイプルジャム コーンポタージュ 野菜ソテー 牛乳 200
		エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 576 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.2 g
昼	A定食	全粥350 鶏の甘辛炒め 胡瓜の酢の物 ひじきの煮物 パイン缶	全粥350 ポークカレー 大根とツナのサラダ ゆず醤油ドレッシング きのこソテー ぶどう缶	全粥350 赤魚のねぎ味噌焼き 付)大葉 茄子の煮物 柚子大根 洋梨缶	全粥350 鮭のちゃんちゃん焼 具 長芋とおくらの和え物 さつま芋のレモン煮 りんご缶	全粥350 豆腐ハンバーグ きのこあん 根菜の煮物 もやしのごま酢和え バナナ	全粥350 鶏のクリームソース クリームソース コールスロー 洋風卵焼き りんご缶	うどん300 鶏あんかけうどん 焼売 もやしのごま酢和え オレンジ
		エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 8.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 6.6 g
夕	A定食	全粥350 白身魚の山椒焼き 付)インゲン 里芋の土佐煮 おくらのマホンと和え	全粥350 鶏の照り焼き風炒め 付)ししとう 白菜の辛子醤油和え 南瓜の煮物	全粥350 豚肉の香味野菜炒め インゲンの練り胡麻和え オレンジ	全粥350 豆腐と春雨の中華煮 ほうれん草の中華炒め 黄桃缶	全粥350 鶏の香味ソース 付)キャベツ 白菜の中華和え 中華風卵炒め	全粥350 豚丼 茄子のみぞれ煮 味噌汁	全粥350 カレイの梅ソースかけ 付)ほうれん草 白菜と白滝の生姜煮 パイン缶
		エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 6.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g
栄養価	A定食	エネルギー 1599 kcal たんぱく質 62 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 10.2 g	エネルギー 1729 kcal たんぱく質 60.9 g 脂質 43.6 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1655 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1664 kcal たんぱく質 61.1 g 脂質 37.6 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 56.7 g 脂質 48.8 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1817 kcal たんぱく質 58.8 g 脂質 62.2 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1702 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 52.2 g 食塩相当量 11.6 g
		エネルギー 1716 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 48 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 1815 kcal たんぱく質 63 g 脂質 55.8 g 食塩相当量 10.4 g	エネルギー 1670 kcal たんぱく質 57.7 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1726 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 7.9 g	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 52.9 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 1994 kcal たんぱく質 63.5 g 脂質 86.1 g 食塩相当量 9.9 g	エネルギー 1743 kcal たんぱく質 57.1 g 脂質 57.2 g 食塩相当量 11.9 g

* 献立は都合により変更する場合があります。

献 立 表

軟菜食

		2025/3/29	2025/3/30	2025/3/31						
朝	A定食	全粥350 味噌汁 茄子の煮浸し たいみそ 牛乳 200	全粥350 味噌汁 長芋の梅風味和え うめびしお 牛乳 200	全粥350 味噌汁 鮭の塩焼き たいみそ 牛乳 200						
		エネルギー 454 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 8.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g						
		ロールパン 2個 ピーナツクリーム ミネストローネ 薩摩芋サラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 りんごジャム コンソメスープ たらこマカロニサラダ 牛乳 200	ロールパン 2個 マーマレードジャム コーンポタージュ 大根サラダ 牛乳 200						
	エネルギー 698 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 28.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 626 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g							
	A定食	全粥350 豚肉の玉葱ソース 付) スナップエンドウ ポトフ マカロニサラダ りんご缶	全粥350 魚の野菜あんかけ 白菜のおひたし 炒り豆腐 ぶどう缶	全粥350 中華風玉子焼き 甘酢あんかけ 焼売 インゲンの味噌和え りんご缶						
		エネルギー 743 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 3.3 g						
A定食		全粥350 鯖の生姜煮 付) インゲン ブロッコリーの味噌和え 玉子焼き	全粥350 回鍋肉 春雨の和えもの 中華風卵炒め	全粥350 鯖のみりん漬け焼き 付) 花人参 杓刈草のおかか和え 味噌汁						
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 28.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 678 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 27.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 3.5 g							
	A定食	エネルギー 1871 kcal たんぱく質 58.9 g 脂 質 63.4 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 61.2 g 脂 質 47.9 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1708 kcal たんぱく質 67.3 g 脂 質 49.2 g 食塩相当量 9 g						
B定食		エネルギー 2114 kcal たんぱく質 66.2 g 脂 質 84.2 g 食塩相当量 9 g	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 65.2 g 脂 質 62.2 g 食塩相当量 10.1 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 64.1 g 脂 質 64.1 g 食塩相当量 10.1 g						

* 献立は都合により変更する場合があります。