

# 2025年3月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
1	(土)	かにかま炒り卵 カットマンゴー	かにかま炒り卵 小松菜とちくわの煮物	サーモンフライ 添え) キャベツ千切り 若竹煮 野菜炒め	デミソースdeハンバーグ 添え) ブロッコリー さつま芋甘露煮 スパゲッティサラダ
		[洋食] I初* - 1644 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 54.8 g 炭水化物 235.3 g 食塩 8.1 g			
		[和食] I初* - 1647 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 45.8 g 炭水化物 254.0 g 食塩 7.6 g			
2	(日)	ブレンオムレツ じゃが芋ベーコントマト煮	ブレンオムレツ じゃが芋ベーコントマト煮	若鶏と彩野菜の甘酢餡かけ 豚ひき肉と春雨の中華風 千切り大根柚子酢漬け	ブリ照焼 こんにやく甘辛煮 チンゲン菜の煮浸し
		[洋食] I初* - 1498 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 39.2 g 炭水化物 231.1 g 食塩 8.3 g			
		[和食] I初* - 1502 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 30.0 g 炭水化物 254.2 g 食塩 7.4 g			
3	(月)	高野豆腐含め煮 黄桃ダイスカット	高野豆腐含め煮 手作りきんぴら	ちらし寿司 豚ミンチと野菜の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	やわらかトンカツ 添え) キャベツ千切り 信田煮 蒸うまい菜の天然だしお浸し
		[洋食] I初* - 1509 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 43.0 g 炭水化物 227.0 g 食塩 8.0 g			
		[和食] I初* - 1524 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 34.4 g 炭水化物 251.3 g 食塩 7.7 g			
4	(火)	ほうれん草の玉子炒め かぼちゃ煮	ほうれん草の玉子炒め かぼちゃ煮	ハヤシライス さつま芋サラダ 白菜のツナ和え	和風ポトフ 煮豆 オクラおかか和え
		[洋食] I初* - 1447 kcal 蛋白質 42.1 g 脂質 42.6 g 炭水化物 219.2 g 食塩 9.0 g			
		[和食] I初* - 1451 kcal 蛋白質 38.7 g 脂質 33.4 g 炭水化物 242.3 g 食塩 8.1 g			
5	(水)	ポークビーンズ リンゴダイスカット	ポークビーンズ モロヘイヤお浸し	麻婆春雨 豚肉と玉子の中華炒め 青梗菜の生姜和え	アジ西京焼 大根と竹輪の煮物 カニカマと玉葱のサラダ
		[洋食] I初* - 1388 kcal 蛋白質 48.5 g 脂質 37.5 g 炭水化物 210.4 g 食塩 8.3 g			
		[和食] I初* - 1387 kcal 蛋白質 45.8 g 脂質 28.4 g 炭水化物 231.4 g 食塩 8.0 g			
6	(木)	キャベツのマヨサラダ じゃがバター	キャベツのマヨサラダ じゃがバター	さんま塩焼き 高野五目煮 春菊と法蓮草の香り浸し	豚肉の照焼き ひじき大豆煮 蒸かぶのやわらか煮
		[洋食] I初* - 1367 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 37.1 g 炭水化物 201.6 g 食塩 8.2 g			
		[和食] I初* - 1371 kcal 蛋白質 45.9 g 脂質 27.9 g 炭水化物 224.7 g 食塩 7.3 g			
7	(金)	ミートオムレツ 白桃ダイスカット	ミートオムレツ ブロッコリーと揚げ豆腐の 塩あんかけ	すき焼き 茄子旨煮 青菜のお浸し	サワラ揚煮 竹の子土佐煮 人参のナムル
		[洋食] I初* - 1461 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 48.4 g 炭水化物 211.0 g 食塩 7.4 g			
		[和食] I初* - 1476 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 41.7 g 炭水化物 230.3 g 食塩 7.0 g			

2025年3月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
8	(土)	トマトペンネ みかん（袋）	トマトペンネ さつま芋の旨だし煮	きつねそば 菜の花とキャベツのお浸し 切り干し大根煮	鶏団子と青梗菜の中華風クリーム 中華白菜 野菜ビーフン
		[洋食] I初* - 1371 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 29.5 g 炭水化物 225.7 g 食塩 8.0 g			
		[和食] I初* - 1407 kcal 蛋白質 39.7 g 脂質 21.0 g 炭水化物 254.6 g 食塩 7.4 g			
9	(日)	キャベツとウインナーのソテー じゃが芋コンソメ煮	キャベツとウインナーのソテー じゃが芋コンソメ煮	にしん生姜煮 茄子の甘辛煮 ほうれん草巻き	鶏ももから揚げ レンコン油炒め 春雨サラダ
		[洋食] I初* - 1563 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 48.5 g 炭水化物 228.0 g 食塩 8.4 g			
		[和食] I初* - 1567 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 39.3 g 炭水化物 251.1 g 食塩 7.5 g			
10	(月)	野菜のトマト煮 リンゴダイスカット	野菜のトマト煮 白菜とちくわの煮物	メンチカツ 添え) キャベツ千切り さつま芋甘露煮 若布と玉葱のポン酢和え	キオビレメヌケ味噌醤油焼 高野炊き寄せ 小松菜お浸し
		[洋食] I初* - 1441 kcal 蛋白質 50.4 g 脂質 37.9 g 炭水化物 217.6 g 食塩 7.3 g			
		[和食] I初* - 1437 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 29.5 g 炭水化物 236.2 g 食塩 6.8 g			
11	(火)	国産ごぼうサラダ 黄桃ダイスカット	国産ごぼうサラダ ほうれん草の胡麻和え	焼きそば 里芋含め煮 春菊のお浸し	カレー肉じゃが さつま揚げと青梗菜の炒め煮 キャベツの柑橘付け
		[洋食] I初* - 1363 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 31.9 g 炭水化物 218.6 g 食塩 7.6 g			
		[和食] I初* - 1360 kcal 蛋白質 39.2 g 脂質 23.7 g 炭水化物 237.6 g 食塩 6.9 g			
12	(水)	だし巻玉子 白桃ダイスカット	だし巻玉子 切干白和え	豚肉と春雨の中華煮込み なすのマーボー風 三色ナムル	厚揚げと野菜の味噌煮 焼きいも風 味付け湯葉
		[洋食] I初* - 1451 kcal 蛋白質 44.4 g 脂質 45.2 g 炭水化物 209.5 g 食塩 8.5 g			
		[和食] I初* - 1469 kcal 蛋白質 41.8 g 脂質 37.5 g 炭水化物 231.9 g 食塩 8.0 g			
13	(木)	かぼちゃサラダ グリーンピースの卵とじ	かぼちゃサラダ グリーンピースの卵とじ	燻製鶏と野菜の旨煮 もやしとインゲンの炒め物 キャベツの酢の物	アジ土佐煮 筑前煮 野菜炒め
		[洋食] I初* - 1450 kcal 蛋白質 54.5 g 脂質 38.2 g 炭水化物 214.2 g 食塩 9.2 g			
		[和食] I初* - 1454 kcal 蛋白質 51.1 g 脂質 29.0 g 炭水化物 237.3 g 食塩 8.3 g			
14	(金)	大根の洋風煮 カットマンゴー	大根の洋風煮 金平ごぼう	サバ塩糍焼き がんと野菜の煮物 ほうれん草白和え	ひき肉とキャベツの味噌炒め 炒り豆腐 カリフラワーとちんげん菜浸し
		[洋食] I初* - 1453 kcal 蛋白質 49.3 g 脂質 33.4 g 炭水化物 208.6 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I初* - 1485 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 26.9 g 炭水化物 232.2 g 食塩 7.2 g			

2025年3月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
15	(土)	高野豆腐の卵とじ ほうれん草ベーコンソテー	高野豆腐の卵とじ ほうれん草ベーコンソテー	チキン照焼 じゃがいもの土佐煮 菜の花お浸し	八宝菜 鶏肉と春雨のチリソース 大根なます
		[洋食] I初* - 1455 kcal 蛋白質 51.2 g 脂質 36.9 g 炭水化物 215.7 g 食塩 8.5 g			
		[和食] I初* - 1459 kcal 蛋白質 47.8 g 脂質 27.7 g 炭水化物 238.8 g 食塩 7.6 g			
16	(日)	ポークビーンズ キャベツの中華ドレ和え	ポークビーンズ キャベツの中華ドレ和え	ミートソーススパゲティ プレーンオムレツ カニカマと玉葱のサラダ	鶏すき焼き 大根あおさあん ブロッコリーの胡麻和え
		[洋食] I初* - 1402 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 39.4 g 炭水化物 203.6 g 食塩 8.2 g			
		[和食] I初* - 1406 kcal 蛋白質 40.5 g 脂質 30.2 g 炭水化物 226.7 g 食塩 7.3 g			
17	(月)	ほうれん草の玉子炒め 黄桃ダイスカット	ほうれん草の玉子炒め じゃが芋金平鶏そぼろ	白身フライ 添え) キャベツ千切り 野菜とベーコンの洋風煮 マカロニサラダ	クリームシチュー かぼちゃのトマト煮 もち麦ひじき
		[洋食] I初* - 1641 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 54.4 g 炭水化物 237.1 g 食塩 8.3 g			
		[和食] I初* - 1682 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 47.3 g 炭水化物 264.1 g 食塩 7.7 g			
18	(火)	ミートオムレツ 高野五目煮	ミートオムレツ 高野五目煮	お好み焼き 金時豆 千切り大根柚子酢漬け	鶏肉とじゃが芋の炒めもの 厚揚げとカニカマの煮物 春菊と法蓮草の香り浸し
		[洋食] I初* - 1469 kcal 蛋白質 46.2 g 脂質 35.0 g 炭水化物 237.7 g 食塩 7.0 g			
		[和食] I初* - 1473 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 25.8 g 炭水化物 260.8 g 食塩 6.1 g			
19	(水)	さつま芋サラダ リンゴダイスカット	さつま芋サラダ 信田煮	和風ソースdeハンバーグ 添え) ブロッコリー スパゲッティサラダ 小松菜とちくわの煮物	赤魚幽庵焼き 若竹煮 オクラおかか和え
		[洋食] I初* - 1466 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 40.2 g 炭水化物 221.1 g 食塩 8.0 g			
		[和食] I初* - 1470 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 32.2 g 炭水化物 240.4 g 食塩 7.3 g			
20	(木)	じゃが芋ベーコントマト煮 みかん (袋)	じゃが芋ベーコントマト煮 高野豆腐含め煮	ごろっと野菜のビーフカレー キャベツのマヨサラダ 福神漬け	マサバ揚煮 かぼちゃ煮 ほうれん草巻き
		[洋食] I初* - 1483 kcal 蛋白質 39.1 g 脂質 46.3 g 炭水化物 223.0 g 食塩 8.5 g			
		[和食] I初* - 1506 kcal 蛋白質 38.9 g 脂質 39.4 g 炭水化物 241.6 g 食塩 8.0 g			
21	(金)	グリンピースの卵とじ 白桃ダイスカット	グリンピースの卵とじ 白菜と絹揚げの柚子醤油炊き	ホッケ塩焼 茄子の甘辛煮 蒸うまい菜の天然だしお浸し	ローストチキンステーキ ひじきのサラダ キャベツとツナのコンソメ煮
		[洋食] I初* - 1465 kcal 蛋白質 56.3 g 脂質 44.3 g 炭水化物 199.0 g 食塩 7.3 g			
		[和食] I初* - 1460 kcal 蛋白質 53.5 g 脂質 35.6 g 炭水化物 218.2 g 食塩 6.8 g			

# 2025年3月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
22	(土)	じゃがバター 煮豆	じゃがバター 煮豆	肉豆腐 さつまいもの旨だし煮 青梗菜の生姜和え	銀ヒラス照焼 切り干し大根煮 かにかま炒り卵
		[洋食] I初* - 1385 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 39.4 g 炭水化物 205.8 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I初* - 1389 kcal 蛋白質 42.6 g 脂質 30.2 g 炭水化物 228.9 g 食塩 6.6 g			
23	(日)	トマトオムレツ かぼちゃサラダ	トマトオムレツ かぼちゃサラダ	親子丼 がんもどきの煮物 キャベツの柑橘付け	豚肉と野菜の五目中華煮 もやしとインゲンの炒め物 三色ナムル
		[洋食] I初* - 1422 kcal 蛋白質 42.0 g 脂質 39.8 g 炭水化物 220.5 g 食塩 8.1 g			
		[和食] I初* - 1426 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 243.6 g 食塩 7.2 g			
24	(月)	豚肉と玉子の中華炒め 黄桃ダイスカット	豚肉と玉子の中華炒め ブロッコリーと揚げ豆腐の 塩あんかけ	コロッケ 添え) キャベツ千切り 大根の金平 若布と玉葱のポン酢和え	銀さけ塩焼 高野炊き寄せ 小松菜お浸し
		[洋食] I初* - 1449 kcal 蛋白質 45.6 g 脂質 45.4 g 炭水化物 204.3 g 食塩 7.1 g			
		[和食] I初* - 1426 kcal 蛋白質 38.6 g 脂質 30.6 g 炭水化物 243.6 g 食塩 7.2 g			
25	(火)	野菜とベーコンの洋風煮 みかん (袋)	野菜とベーコンの洋風煮 こんにゃく甘辛煮	かに玉あんかけ 鶏肉と春雨のチリソース チンゲン菜の煮浸し	豆腐ハンバーグ柚子味噌餡 添え) ブロッコリー 竹の子土佐煮 ほうれん草白和え
		[洋食] I初* - 1392 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 35.1 g 炭水化物 219.7 g 食塩 9.5 g			
		[和食] I初* - 1389 kcal 蛋白質 42.7 g 脂質 26.1 g 炭水化物 239.9 g 食塩 9.2 g			
26	(水)	トマトペネ 大根と竹輪の煮物	トマトペネ 大根と竹輪の煮物	タラフライ 添え) キャベツ千切り 豚ミンチと野菜の煮物 ひじき大豆煮	肉じゃが 炒り豆腐 春菊のお浸し
		[洋食] I初* - 1390 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 35.8 g 炭水化物 215.0 g 食塩 7.5 g			
		[和食] I初* - 1394 kcal 蛋白質 46.3 g 脂質 26.6 g 炭水化物 238.1 g 食塩 6.6 g			
27	(木)	だし巻玉子 カットマンゴー	だし巻玉子 白菜のツナ和え	ピーマン肉詰め いもたき風 青菜のお浸し	麻婆豆腐 野菜ビーフン レンコン油炒め
		[洋食] I初* - 1415 kcal 蛋白質 45.5 g 脂質 35.0 g 炭水化物 218.1 g 食塩 8.1 g			
		[和食] I初* - 1410 kcal 蛋白質 43.1 g 脂質 26.7 g 炭水化物 235.5 g 食塩 7.6 g			
28	(金)	じゃが芋コンソメ煮 切干白和え	じゃが芋コンソメ煮 切干白和え	鶏肉と根菜の香醋炒め キャベツの酢の物 茄子旨煮	サバ味噌煮 里芋含め煮 菜の花お浸し
		[洋食] I初* - 1444 kcal 蛋白質 44.9 g 脂質 43.9 g 炭水化物 216.9 g 食塩 8.1 g			
		[和食] I初* - 1448 kcal 蛋白質 41.5 g 脂質 34.7 g 炭水化物 240.0 g 食塩 7.2 g			

# 2025年3月

		朝食		昼食	夕食
		洋食	和食		
29	(土)	ほうれん草ベーコンソテー リンゴダイスカット	ほうれん草ベーコンソテー ひじき入り蓮根きんぴら	豚の角煮 卵の花 カリフラワーとちんげん菜浸し	青椒肉絲 中華白菜 春雨サラダ
		[洋食] I初* - 1457 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 46.8 g 炭水化物 201.0 g 食塩 7.9 g			
		[和食] I初* - 1467 kcal 蛋白質 46.9 g 脂質 38.4 g 炭水化物 224.6 g 食塩 7.5 g			
30	(日)	キャベツとウインナーのソテー 大根の洋風煮	キャベツとウインナーのソテー 大根の洋風煮	カレーうどん 厚揚げとカニカマの煮物 味付け湯葉	豚肉の豆乳クリームソース なすのマーボー風 人参のナムル
		[洋食] I初* - 1407 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 37.8 g 炭水化物 218.9 g 食塩 11.3 g			
		[和食] I初* - 1411 kcal 蛋白質 41.1 g 脂質 28.6 g 炭水化物 242.0 g 食塩 10.4 g			
31	(月)	かぼちゃのトマト煮 白桃ダイスカット	さつま揚げと青梗菜の炒め煮 金時豆	二色丼 焼きいも風 ほうれん草の胡麻和え	にしん蒲焼 筑前煮 もち麦ひじき
		[洋食] I初* - 1554 kcal 蛋白質 53.2 g 脂質 43.7 g 炭水化物 241.0 g 食塩 9.3 g			
		[和食] I初* - 1564 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 31.9 g 炭水化物 262.8 g 食塩 8.3 g			