

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年03月01日（日） ～ 2026年03月07日（土）

	3月1日（日）	3月2日（月）	3月3日（火）	3月4日（水）	3月5日（木）	3月6日（金）	3月7日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツとハムマヨ和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツの甘酢和え ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○和風おろしハンバーグ ○南瓜サラダ ○白桃缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○八宝菜 ○煮浸し ○ミックスフルーツ缶 ○ココアワッフル	○米飯 ○お刺身寿司 ○里芋の筑前煮風 ○菜の花の和え物 ○いちごババロア ○★ひな祭りメニュー★ ○やわらかおかき	○米飯 ○鶏肉トマト煮込み ○サラダ ○ぶどうムース ○人形焼	○米飯 ○ブリの柚子胡椒焼き ○中華煮 ○黄桃缶 ○ワッフル	○米飯 ○回鍋肉 ○オクラ胡麻和え ○みかん缶 ○レモンケーキ	○米飯 ○たらの味噌マヨ焼き ○ソテー ○パイン缶 ○クレープ
夕 食	○米飯 ○白身魚の磯風味焼 ○厚揚げの七味炒め ○なめ茸おろし	○チャーハン ○シュウマイ ○コールスローサラダ ○みかんムース	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○含め煮 ○つぼ漬け	○米飯 ○かに玉 ○ソテー ○洋なし缶	○米飯 ○鶏肉のマスタード炒め ○南瓜煮 ○しそ昆布	○米飯 ○ホキのごま味噌焼き ○茄子そぼろあん ○ポテトサラダ	○米飯 ○鶏肉の山椒レモン焼き ○ハリハリサラダ ○ピーチムース
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1398 kcal [タンパク質] 53.3 g [脂 質] 36.3 g [炭水化物] 219.3 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1646 kcal [タンパク質] 54.7 g [脂 質] 57.8 g [炭水化物] 227.3 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1574 kcal [タンパク質] 49.6 g [脂 質] 55.6 g [炭水化物] 222.7 g [塩 分] 7.2 g	[エネルギー] 1547 kcal [タンパク質] 57.6 g [脂 質] 36.9 g [炭水化物] 251.4 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1477 kcal [タンパク質] 62.3 g [脂 質] 40.1 g [炭水化物] 227.7 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 1577 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂 質] 53.7 g [炭水化物] 217.8 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1362 kcal [タンパク質] 55.5 g [脂 質] 34.4 g [炭水化物] 214.3 g [塩 分] 6.7 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年03月08日(日) ～ 2026年03月14日(土)

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ブロッコリーごまサラダ ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳
昼 食	○米飯 ○肉じゃが ○中華和え ○ブルーベリーヨーグルト ○ドームケーキ	○米飯 ○鯖のカレー風味焼き ○さつま芋のマスタードサラダ ○白桃缶 ○やわらかおかき	○豚バラ味噌煮込み丼 ○うま煮 ○りんごムース ○★複式献立の日★ ○きのこ和風スパゲティ ○どらやき	○米飯 ○麻婆茄子 ○フレンチサラダ ○ミックスフルーツ缶 ○バームクーヘン	○米飯 ○豚肉の塩麹炒め ○含め煮 ○パイン缶 ○ドームケーキ	○親子丼 ○中華風和え物 ○ぶどうムース ○★複式献立の日★ ○とりそば ○やわらかクッキー	○米飯 ○イチゴクリームシチュー ○アスパラのマヨサラダ ○黄桃缶 ○ココアワッフル
夕 食	○米飯 ○煮魚 ○白菜とツナの炒め煮 ○つぼ漬け	○米飯 ○酢鶏風煮込み ○ナムル ○洋なし缶	○米飯 ○鱈の野菜あんかけ ○味噌炒め ○金時豆	○チキンカレーライス ○マカロニサラダ ○みかん缶	○米飯 ○ぶりの大葉焼き ○温奴 ○胡麻和え	○米飯 ○エビ団子チリ風卵炒め ○炒り煮 ○つぼ漬け	○米飯 ○鯖の山椒焼き ○オクラのおかか和え ○しそ昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1586 kcal [タンパク質] 59.6 g [脂 質] 43.8 g [炭水化物] 243.6 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1434 kcal [タンパク質] 56.4 g [脂 質] 39.9 g [炭水化物] 223.6 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 2051 kcal [タンパク質] 72.5 g [脂 質] 63.5 g [炭水化物] 300.9 g [塩 分] 10.1 g	[エネルギー] 1657 kcal [タンパク質] 49.0 g [脂 質] 56.5 g [炭水化物] 260.7 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1709 kcal [タンパク質] 56.8 g [脂 質] 61.2 g [炭水化物] 239.7 g [塩 分] 6.7 g	[エネルギー] 1842 kcal [タンパク質] 87.7 g [脂 質] 49.8 g [炭水化物] 264.8 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1487 kcal [タンパク質] 55.3 g [脂 質] 42.9 g [炭水化物] 229.3 g [塩 分] 7.1 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年03月15日(日) ～ 2026年03月21日(土)

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かつば漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○ほうれん草のお浸し ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○スクランブルエッグ ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○じゃが芋のそぼろ炒め ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○チンゲン菜と油揚げ炒め ○さくら漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○かに玉 ○塩だれ和え ○ミックスフルーツ缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○豚肉の旨辛炒め ○大根のかにあんかけ ○パイン缶 ○人形焼	○米飯 ○すき焼き風煮 ○青梗菜と人参の生姜和 ○白桃缶 ○ワッフル	○米飯 ○たらの味噌マヨ焼き ○車麩の煮物 ○ミックスフルーツ缶 ○レモンケーキ	○カレーライス ○サラダ ○みかん缶 ○クレープ	○米飯 ○鶏肉と野菜煮 ○煮浸し ○黄桃缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○ほきのごま味噌焼 ○ソテー ○パイン缶 ○やわらかおかき
夕 食	○米飯 ○トマトソースハンバーグ ○コールスローサラダ ○ブルーベリーヨーグルト	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○サマ揚げと白菜炒め ○さくら漬け	○かにピラフ ○スープ煮 ○マカロニサラダ ○いちごムース	○米飯 ○回鍋肉 ○ガリバタポテト ○金時豆	○米飯 ○鶏肉の山椒レモン焼き ○中華和え ○青かつば漬け	○米飯 ○鯖の味噌煮 ○揚げ茄子の煮物 ○ヨーグルト	○米飯 ○肉団子の野菜あん ○キャベツ塩だれ和え ○しそ昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1436 kcal [タンパク質] 57.4 g [脂 質] 35.6 g [炭水化物] 228.5 g [塩 分] 6.9 g	[エネルギー] 1584 kcal [タンパク質] 57.0 g [脂 質] 47.8 g [炭水化物] 228.1 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1485 kcal [タンパク質] 48.1 g [脂 質] 42.7 g [炭水化物] 233.2 g [塩 分] 7.4 g	[エネルギー] 1570 kcal [タンパク質] 58.8 g [脂 質] 47.4 g [炭水化物] 233.7 g [塩 分] 7.7 g	[エネルギー] 1549 kcal [タンパク質] 53.7 g [脂 質] 50.1 g [炭水化物] 228.9 g [塩 分] 7.6 g	[エネルギー] 1417 kcal [タンパク質] 44.9 g [脂 質] 33.6 g [炭水化物] 238.1 g [塩 分] 5.0 g	[エネルギー] 1132 kcal [タンパク質] 41.7 g [脂 質] 19.6 g [炭水化物] 204.0 g [塩 分] 5.3 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年03月22日（日） ～ 2026年03月28日（土）

	3月22日（日）	3月23日（月）	3月24日（火）	3月25日（水）	3月26日（木）	3月27日（金）	3月28日（土）
朝 食	○米飯 ○みそ汁 ○さけフレーク ○キャベツの甘酢和え ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○切干大根と高野の煮物 ○ほうれん草胡麻和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○肉団子 ○ソーセージと野菜のソテー ○たいみそ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○刻昆布の炒め煮 ○さくら漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○いわしの梅煮 ○小松菜の味噌マヨ和え ○しそ昆布 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○豆腐のふんわり天 ○キャベツのおかか和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○白菜のクリーム煮 ○ブロッコリーごま和え ○たくあん漬け ○牛乳
昼 食	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじき煮 ○ミックスフルーツ缶 ○どらやき	○米飯 ○鯖のカレー風味焼き ○含め煮 ○ピーチムース ○バームクーヘン	○米飯 ○★お楽しみコロケ★ ○ピーナツ和え ○みかん缶 ○ドームケーキ	○米飯 ○豚肉の旨辛炒め ○酢の物 ○白桃缶 ○やわらかクッキー	○米飯 ○ホキのチーズ焼き ○コンソメ煮 ○ミックスフルーツ缶 ○ココアワッフル	○米飯 ○鶏肉とアスパラの炒め物 ○わさび和え ○黄桃缶 ○やわらかおかき	○米飯 ○麻婆豆腐 ○棒々鶏風サラダ ○パイン缶 ○人形焼
夕 食	○チャーハン ○肉だんご ○インゲン豆の味噌和え ○マンゴープリン	○米飯 ○油淋鶏 ○辛し和え ○洋なし缶	○米飯 ○ぶりの照り焼き ○炒り豆腐 ○つぼ漬け	○米飯 ○鰯の南部焼き ○うの花 ○めかぶとろろ	○カレーライス ○ハリハリサラダ ○ぶどうムース	○米飯 ○肉じゃが ○茄子揚げ浸し ○ブルーベリーヨーグルト	○米飯 ○煮魚 ○ソテー ○金時豆
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1416 kcal [タンパク質] 53.8 g [脂 質] 32.5 g [炭水化物] 232.2 g [塩 分] 6.6 g	[エネルギー] 1442 kcal [タンパク質] 49.4 g [脂 質] 34.2 g [炭水化物] 243.1 g [塩 分] 6.3 g	[エネルギー] 1673 kcal [タンパク質] 57.7 g [脂 質] 54.7 g [炭水化物] 246.1 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1470 kcal [タンパク質] 54.9 g [脂 質] 42.3 g [炭水化物] 221.7 g [塩 分] 7.0 g	[エネルギー] 1646 kcal [タンパク質] 50.9 g [脂 質] 53.0 g [炭水化物] 245.8 g [塩 分] 8.2 g	[エネルギー] 1439 kcal [タンパク質] 50.8 g [脂 質] 43.8 g [炭水化物] 227.6 g [塩 分] 6.1 g	[エネルギー] 1465 kcal [タンパク質] 60.1 g [脂 質] 29.0 g [炭水化物] 240.5 g [塩 分] 5.2 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。

週 間 予 定 献 立 表 (1500kcal)

期間： 2026年03月29日（日） ～ 2026年04月04日（土）

	3月29日（日）	3月30日（月）	3月31日（火）	4月1日（水）	4月2日（木）	4月3日（金）	4月4日（土）
朝 食	○米飯 ○清汁 ○目玉焼き ○金平ごぼう ○のり佃煮 ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○ツナとじゃが芋の煮物 ○小松菜のなめたけ和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○納豆 ○竹輪と大根の煮物 ○青かっぱ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○温泉卵 ○豆腐とひじきの煮物 ○つぼ漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○三色いなりの煮物 ○京風白和え ○ふりかけ ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○鶏肉と高野の煮物 ○とろろ芋 ○たくあん漬け ○牛乳	○米飯 ○みそ汁 ○厚焼き卵 ○キャベツとハム和え ○のり佃煮 ○牛乳
昼 食	○かにピラフ ○スープ煮 ○スパゲティサラダ ○みかん缶 ○ワッフル	○米飯 ○タラのタルタル焼き ○煮物 ○黄桃缶 ○レモンケーキ	○米飯 ○鶏肉の甘辛炒め ○フレンチサラダ ○ミックスフルーツ缶 ○クレープ	○米飯 ○鮭の青海苔マヨ焼き ○ほうれん草のお浸し ○黄桃缶 ○ドームケーキ	○カレーライス ○新玉葱のボン酢和え ○ブルーベリーヨーグルト ○★めんの日★ ○カレーうどん ○やわらかおかき	○米飯 ○あじの南蛮漬け ○野菜大豆煮 ○ミックスフルーツ缶 ○どらやき	○米飯 ○麻婆なす ○もやしのナムル ○杏仁豆腐 ○バームクーヘン
夕 食	○米飯 ○彩り野菜の黒酢あん ○冷奴 ○つぼ漬け	○米飯 ○豚肉の生姜焼き ○ひじき煮 ○いちごムース	○米飯 ○かに玉 ○ほうれん草胡麻和え ○しそ昆布	○チャーハン ○海鮮焼売 ○キャベツのスープ煮 ○ごぼうサラダ	○米飯 ○ほっけの塩焼き ○切干大根の煮物 ○生姜酢和え	○米飯 ○豚肉入り野菜炒め ○冷奴 ○かぶのゆかり和え	○米飯 ○かれいの煮魚 ○大根ほたてサラダ ○豆昆布
栄養 量 目 安	[エネルギー] 1357 kcal [タンパク質] 42.7 g [脂 質] 35.5 g [炭水化物] 221.4 g [塩 分] 6.0 g	[エネルギー] 1578 kcal [タンパク質] 52.2 g [脂 質] 51.9 g [炭水化物] 231.6 g [塩 分] 5.9 g	[エネルギー] 1355 kcal [タンパク質] 55.9 g [脂 質] 30.1 g [炭水化物] 221.7 g [塩 分] 6.5 g	[エネルギー] 1641 kcal [タンパク質] 57.3 g [脂 質] 48.8 g [炭水化物] 236.4 g [塩 分] 7.5 g	[エネルギー] 1915 kcal [タンパク質] 66.8 g [脂 質] 61.2 g [炭水化物] 280.9 g [塩 分] 12.0 g	[エネルギー] 1486 kcal [タンパク質] 59.7 g [脂 質] 35.2 g [炭水化物] 238.7 g [塩 分] 6.8 g	[エネルギー] 1581 kcal [タンパク質] 59.3 g [脂 質] 50.6 g [炭水化物] 229.9 g [塩 分] 5.2 g

* 都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承お願い致します。