

週間予定献立表 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年03月02日(月) ~ 2026年03月08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)	3月8日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○チンゲン菜の和え物 ○ババロア	○ホットドッグ ○野菜ポトフ ○ツナサラダ ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○ホッケの塩焼き ○なすの煮つけ ○水ようかん	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○アスパラサラダ ○プリン	○ごはん ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○マスカットゼリー		
	[エネルギー] 525 kcal [タンパク質] 31.8 g [脂質] 6.1 g [炭水化物] 88.5 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 672 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 29.5 g [炭水化物] 85.0 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 574 kcal [タンパク質] 22.4 g [脂質] 9.8 g [炭水化物] 101.2 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 706 kcal [タンパク質] 25.9 g [脂質] 35.2 g [炭水化物] 77.1 g [塩分] 5.2 g	[エネルギー] 749 kcal [タンパク質] 25.3 g [脂質] 20.6 g [炭水化物] 120.4 g [塩分] 3.9 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○ハヤシライス ○コンソメスープ ○白菜とハムのサガ ○フルーツヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○ブリの照り焼き ○菜の花のお浸し ○ひなあられ	○ほうとう風うどん ○いなりずし ○ほうれん草の磯和え ○オレンジゼリー	○ごはん ○すまし汁 ○ハムカツ ○ブロッコリーサラダ ○いちごババロア	○ミートドリア ○コンソメスープ ○キャベツソテー ○フルーツポンチ		
	[エネルギー] 715 kcal [タンパク質] 25.6 g [脂質] 22.8 g [炭水化物] 107.3 g [塩分] 6.0 g	[エネルギー] 561 kcal [タンパク質] 28.2 g [脂質] 13.5 g [炭水化物] 86.4 g [塩分] 2.2 g	[エネルギー] 612 kcal [タンパク質] 24.0 g [脂質] 10.8 g [炭水化物] 107.7 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 660 kcal [タンパク質] 19.2 g [脂質] 21.7 g [炭水化物] 101.4 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 593 kcal [タンパク質] 23.2 g [脂質] 16.8 g [炭水化物] 91.2 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 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 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年03月09日(月) ～ 2026年03月15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)	3月15日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○肉じゃが ○納豆 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○すまし汁 ○鶏肉のマヨネーズ焼き ○蓮根と薩摩揚げの炒め煮 ○水ようかん	○ごはん ○味噌汁 ○タンドリーチキン ○ムとじゃが芋の炒め ○ヨーグルト	○ピザトースト ○コンソメスープ ○大豆とパコンの洋風煮 ○マスカットゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○がんもの煮物 ○ヨーグルト		
	[エネルギー] 634 kcal [タンパク質] 35.0 g [脂質] 11.3 g [炭水化物] 102.4 g [塩分] 1.7 g	[エネルギー] 576 kcal [タンパク質] 19.8 g [脂質] 3.5 g [炭水化物] 116.2 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 631 kcal [タンパク質] 33.7 g [脂質] 11.5 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 556 kcal [タンパク質] 21.6 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 67.9 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 604 kcal [タンパク質] 38.5 g [脂質] 10.0 g [炭水化物] 92.8 g [塩分] 2.4 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○ごはん ○すまし汁 ○豚肉と茄子の味噌炒め ○たまご豆腐 ○みかん缶	○天津丼 ○中華スープ ○春雨サラダ ○いちごゼリー	○炊き込みご飯 ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○もやしのおかか和え ○青梅ゼリー	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○スパゲティサラダ ○ババロア	○きのこのクリームパゲティ ○コンソメスープ ○フレンチサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 597 kcal [タンパク質] 29.5 g [脂質] 13.6 g [炭水化物] 90.3 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 582 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 12.4 g [炭水化物] 96.0 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 721 kcal [タンパク質] 35.3 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 95.5 g [塩分] 5.1 g	[エネルギー] 794 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 22.9 g [炭水化物] 122.6 g [塩分] 5.4 g	[エネルギー] 644 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 16.5 g [炭水化物] 99.1 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 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 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年03月16日(月) ~ 2026年03月22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)	3月22日(日)
朝食	○ロールパン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○カラフルサラダ ○マスカットゼリー	○ピザトースト ○コンソメスープ ○ツナサラダ ○ババロア	○ごはん ○すまし汁 ○鯖の塩焼き ○五目煮豆 ○みかん缶	○ごはん ○味噌汁 ○プレーンオムレツ ○竹輪と大根の煮物 ○ババロア	○ロールパン ○肉団子のスープ煮 ○マカロニサラダ ○バナナ		
	[エネルギー] 841 kcal [タンパク質] 25.0 g [脂質] 49.3 g [炭水化物] 83.4 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 369 kcal [タンパク質] 19.6 g [脂質] 11.4 g [炭水化物] 50.6 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 703 kcal [タンパク質] 29.2 g [脂質] 26.7 g [炭水化物] 92.4 g [塩分] 3.1 g	[エネルギー] 578 kcal [タンパク質] 19.4 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 104.8 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 666 kcal [タンパク質] 20.9 g [脂質] 28.0 g [炭水化物] 87.8 g [塩分] 3.8 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○ごはん ○キーマカレー ○ブロッコリーマヨネーズ和え ○バナナヨーグルト	○たぬきうどん ○いなりずし ○もやしのゆかり和え ○青りんごゼリー	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉のトマトソース ○さつま芋サラダ ○みかんゼリー	○ビビンバ丼 ○中華スープ ○しゅうまい ○杏仁豆腐	○ごはん ○味噌汁 ○チキンソテー ○ひじき煮 ○プリン		
	[エネルギー] 955 kcal [タンパク質] 30.1 g [脂質] 18.0 g [炭水化物] 178.3 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 642 kcal [タンパク質] 16.6 g [脂質] 15.7 g [炭水化物] 111.9 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 810 kcal [タンパク質] 28.6 g [脂質] 26.3 g [炭水化物] 110.4 g [塩分] 3.6 g	[エネルギー] 691 kcal [タンパク質] 24.2 g [脂質] 17.2 g [炭水化物] 112.3 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 601 kcal [タンパク質] 33.2 g [脂質] 12.0 g [炭水化物] 97.4 g [塩分] 3.0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 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 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年03月23日(月) ~ 2026年03月29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)	3月29日(日)
朝食	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と高野の炒め煮 ○ブロッコリーサラダ ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○サケの塩焼き ○大根とツナの煮物 ○マスカットゼリー	○食パン ○コンソメスープ ○スクランブルエッグ ○花野菜サラダ ○プリン	○ごはん ○納豆 ○味噌汁 ○はんぺんチーズ焼き ○きんぴらごぼう ○バナナ	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○がんもの煮物 ○水ようかん		
	[エネルギー] 606 kcal [タンパク質] 26.8 g [脂質] 16.4 g [炭水化物] 91.4 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 707 kcal [タンパク質] 30.9 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 108.9 g [塩分] 4.3 g	[エネルギー] 700 kcal [タンパク質] 26.3 g [脂質] 36.2 g [炭水化物] 76.0 g [塩分] 4.8 g	[エネルギー] 656 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 10.6 g [炭水化物] 118.9 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 711 kcal [タンパク質] 25.5 g [脂質] 19.9 g [炭水化物] 110.6 g [塩分] 2.7 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕食	○野菜タンメン ○しゅうまい ○青梗菜の竹輪の和え物 ○フルーツポンチ	○チキンピラフ ○コンソメスープ ○大根サラダ ○みかんヨーグルト	○ごはん ○けんちん汁 ○鮭のバター醤油 ○小松菜の磯和え ○パパロア	○ごはん ○コンソメスープ ○煮込みハンバーグ ○マカロニサラダ ○青りんごゼリー	○ミートドリア ○コンソメスープ ○カリフラワーサラダ ○ぶどうゼリー		
	[エネルギー] 587 kcal [タンパク質] 30.6 g [脂質] 15.0 g [炭水化物] 90.7 g [塩分] 6.4 g	[エネルギー] 583 kcal [タンパク質] 20.8 g [脂質] 14.6 g [炭水化物] 94.8 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 603 kcal [タンパク質] 30.7 g [脂質] 11.9 g [炭水化物] 97.0 g [塩分] 4.1 g	[エネルギー] 765 kcal [タンパク質] 24.7 g [脂質] 24.5 g [炭水化物] 115.0 g [塩分] 5.7 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 23.3 g [脂質] 15.3 g [炭水化物] 86.0 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 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 (はんもっく(朝・夕))

期間： 2026年03月30日(月) ~ 2026年04月05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)	4月5日(日)
朝 食	○ごはん ○味噌汁 ○厚焼き玉子 ○切干と高野の煮物 ○ヨーグルト	○クロワッサン ○コンソメスープ ○キャベツとウインナーの加熱 ○いちごヨーグルト	○ごはん ○味噌汁 ○ブリの照焼き ○豆腐とひじきの炒煮 ○白桃缶	○ごはん ○味噌汁 ○鶏肉と里芋の煮物 ○たまご豆腐 ○牛乳	○ごはん ○すまし汁 ○鮭の味噌マヨ焼き ○炒り豆腐 ○青梅ゼリー		
	[エネルギー] 559 kcal [タンパク質] 34.9 g [脂質] 5.3 g [炭水化物] 95.4 g [塩分] 3.7 g	[エネルギー] 394 kcal [タンパク質] 11.8 g [脂質] 20.4 g [炭水化物] 42.7 g [塩分] 3.4 g	[エネルギー] 645 kcal [タンパク質] 26.6 g [脂質] 18.7 g [炭水化物] 98.6 g [塩分] 3.2 g	[エネルギー] 653 kcal [タンパク質] 29.0 g [脂質] 19.6 g [炭水化物] 93.7 g [塩分] 2.6 g	[エネルギー] 748 kcal [タンパク質] 36.5 g [脂質] 23.8 g [炭水化物] 100.7 g [塩分] 5.5 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
昼 食							
	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g
夕 食	○ごはん ○すまし汁 ○サバの胡麻味噌焼き ○ハンパンの煮物 ○水ようかん	○キーマカレー ○コンソメスープ ○キャベツのごまマヨサラダ ○フルーチェ	○肉うどん ○いなりずし ○白菜の磯和え ○ババロア	○ごはん ○味噌汁 ○鶏と大根の五目煮 ○ブロッコリーサラダ ○プリン	○ごはん ○すまし汁 ○豆腐のひき肉あん ○ほうれん草の胡麻和え ○いちごゼリー		
	[エネルギー] 773 kcal [タンパク質] 27.0 g [脂質] 25.2 g [炭水化物] 114.6 g [塩分] 3.3 g	[エネルギー] 664 kcal [タンパク質] 23.5 g [脂質] 19.4 g [炭水化物] 106.6 g [塩分] 5.0 g	[エネルギー] 650 kcal [タンパク質] 31.2 g [脂質] 7.8 g [炭水化物] 112.6 g [塩分] 4.6 g	[エネルギー] 648 kcal [タンパク質] 34.6 g [脂質] 16.9 g [炭水化物] 95.1 g [塩分] 2.8 g	[エネルギー] 557 kcal [タンパク質] 27.2 g [脂質] 9.6 g [炭水化物] 94.7 g [塩分] 2.1 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 g	[エネルギー] 0 kcal [タンパク質] 0 g [脂質] 0 g [炭水化物] 0 g [塩分] 0 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。