

(A)

| | 令和08年03月01日(日) | 令和08年03月02日(月) | 令和08年03月03日(火) | 令和08年03月04日(水) | 令和08年03月05日(木) | 令和08年03月06日(金) | 令和08年03月07日(土) |
|----|---|--|--|--|---|---|--|
| 朝 | 御飯 銀鮭の塩焼き &菜の花の煮浸し 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト | 食パン 銀ひらすの醤油焼き～フロッ カルシウム牛乳 | 黒糖ロール とりつくね～野菜ソテー カルシウム牛乳 | 御飯 豆腐ハンバーグ～いんげんソテ コーンスープ ヨーグルト | 食パン 鶏肉の焦がし醤油～カリフラワー カルシウム牛乳 | 黒糖ロール 野菜入りスクランブルエッグ～ソテ カルシウム牛乳 | カニのお粥 あじみりん焼～菜の花 ヨーグルト |
| 朝間 | アップルジュース | マミー | グレープジュース | いちご牛乳 | アップルジュース | オレンジジュース | お楽しみ |
| 昼 | ◇焼き餃子定食 御飯 焼き餃子 ほうれん草の和え物 マンゴーゼリー わかめスープ | ◇本格！麻婆豆腐定食 御飯 麻婆豆腐 白菜の酢の物 フルーツ(みかん) 中華スープ | ◎ひな祭り ちらし寿司 たらのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 菜の花のごま和え 桃の花ゼリー わかめとたけのこのお吸い物 | ◇野菜たっぷりキッシュラン 菜飯 ベーコンのキッシュ さつま芋のゴロゴロサラダ フルーツミックス お味噌汁 | ◇本日のタルタルランチ 御飯 ホキのソテー～タルタルソースが 付)バターコーン がんもの煮物 バナナムース 野菜を食べるスープ | ◇下町中華セット(回鍋肉) 御飯 回鍋肉 海鮮焼売 杏仁ムース お吸い物 | ハンバーググラタンランチ ミルクロール ハンバーググラタン コールスローサラダ 野菜ジュース |
| 昼間 | クッキー&チョコクッキー | バニラロールケーキ | あられ・甘酒 | きみしぐれ | クリームパン | チーズケーキ | パウムクーヘン |
| 夕 | 御飯 ぶりの照焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 さばの味噌煮 &青梗菜の煮浸し なすの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 八宝菜 大根なます 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ブロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 さばの塩麹焼き &白菜の煮浸し 冷奴 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 赤魚の煮付け &里芋の煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 |
| | エネルギー 1661 kcal | エネルギー 1590 kcal | エネルギー 1687 kcal | エネルギー 1666 kcal | エネルギー 1590 kcal | エネルギー 1625 kcal | エネルギー 1531 kcal |
| | 蛋白質 63.2 g | 蛋白質 59.8 g | 蛋白質 62.5 g | 蛋白質 58.8 g | 蛋白質 61.7 g | 蛋白質 59.2 g | 蛋白質 67.0 g |
| | 脂質 44.6 g | 脂質 47.1 g | 脂質 52.3 g | 脂質 44.8 g | 脂質 45.7 g | 脂質 65.3 g | 脂質 46.6 g |
| | 食塩相当 6.2 g | 食塩相当 6.0 g | 食塩相当 7.5 g | 食塩相当 7.2 g | 食塩相当 7.1 g | 食塩相当 7.2 g | 食塩相当 6.2 g |
| | 食物繊維 26.7 g | 食物繊維 15.3 g | 食物繊維 16.3 g | 食物繊維 21.3 g | 食物繊維 16.7 g | 食物繊維 14.8 g | 食物繊維 22.8 g |

(A)

| | 令和08年03月08日(日) | 令和08年03月09日(月) | 令和08年03月10日(火) | 令和08年03月11日(水) | 令和08年03月12日(木) | 令和08年03月13日(金) | 令和08年03月14日(土) |
|----|---|---|---|--|--|---|---|
| 朝 | 御飯 オムレツ &野菜のトマト煮込み 【UP↑】ポタージュ ヨーグルト | 食パン とりつくね～インゲン カルシウム牛乳 | 黒糖ロール ひき肉と玉葱のオムレツ～プロ カルシウム牛乳 | 御飯 紅鮭のタルタル焼き～カリフラワー コーンスープ ヨーグルト | 食パン 銀ひらすのバター醤油焼き～ カルシウム牛乳 | 黒糖ロール 照焼きチキン～インゲンソテー カルシウム牛乳 | カニのお粥 野菜入りスクランブルエッグ～トマト ヨーグルト |
| 朝間 | スポーツドリンク | グレープジュース | いちご牛乳 | アップルジュース | オレンジジュース | マミー | お楽しみ |
| 昼 | ◇わくわく！お寿司イベント 御飯 とろまぐろ ストロベリーババロア かきたま汁 | ◇THE・定番！ポークカレー 御飯 ポークカレー マカロニサラダ キウイゼリー | ◇さわらの西京焼き御膳 御飯 さわらの西京焼き 付)甘酢しょうが レバニラ炒め フルーツ(黄桃) お味噌汁 | ◇とんかつランチ 御飯 とんかつ 付)キャベツ スパゲティ～サラダ ヨーグルト お吸い物 | ◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 鶏もつ煮 フルーツ(パイン) 塩ちゃんこスープ | ◇旅するランチ～北海道～ 御飯 サーモンのチャンチャン焼き パンプキンサラダ フルーツ(白桃) お吸い物 | ◇肉団子の甘酢ソース定食 御飯 肉団子の甘酢あん 菜の花のからしマヨネーズ和え オレンジゼリー お吸い物 |
| 昼間 | のり塩おかき | チョコクレープ | ソフトぼうろ | モカロールケーキ | もみじまんじゅう | レモンケーキ | 抹茶パンケーキ |
| 夕 | 御飯 麻婆なす オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 あじのみりん焼き &かぼちゃの煮物 煮豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 牛肉のしぐれ煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 黒糖ムース | 御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し タマゴサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 さわらの西京焼き &ひじきの煮物 なすのお浸し 【UP↑】夜のお味噌汁 |
| | エネルギー 1540 kcal | エネルギー 1724 kcal | エネルギー 1455 kcal | エネルギー 1688 kcal | エネルギー 1620 kcal | エネルギー 1677 kcal | エネルギー 1624 kcal |
| | 蛋白質 61.2 g | 蛋白質 55.9 g | 蛋白質 67.0 g | 蛋白質 60.6 g | 蛋白質 64.8 g | 蛋白質 61.3 g | 蛋白質 65.9 g |
| | 脂質 39.0 g | 脂質 49.6 g | 脂質 40.8 g | 脂質 45.6 g | 脂質 47.0 g | 脂質 64.2 g | 脂質 48.9 g |
| | 食塩相当 8.2 g | 食塩相当 6.6 g | 食塩相当 6.9 g | 食塩相当 7.0 g | 食塩相当 7.1 g | 食塩相当 6.4 g | 食塩相当 6.2 g |
| | 食物繊維 17.5 g | 食物繊維 17.1 g | 食物繊維 17.4 g | 食物繊維 15.1 g | 食物繊維 6.6 g | 食物繊維 15.3 g | 食物繊維 23.9 g |

(A)

| | 令和08年03月15日(日) | 令和08年03月16日(月) | 令和08年03月17日(火) | 令和08年03月18日(水) | 令和08年03月19日(木) | 令和08年03月20日(金) | 令和08年03月21日(土) |
|-------|---|---|---|---|--|---|---|
| 朝 | 御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 【UP↑】具沢山のお味噌汁 ヨーグルト | 食パン オムレツ〜フロッコリーソテー カルシウム牛乳 | 黒糖ロール とりつくね〜インゲンソテー カルシウム牛乳 | 御飯 豆腐ハンバーグ〜カキフライ ポタージュ ヨーグルト | 食パン あじのソテー〜菜の花 カルシウム牛乳 | 黒糖ロール 銀鮭のタルタル焼き〜フロッコリー カルシウム牛乳 | カニと青菜のお粥 ひき肉と玉葱のオムレツ ヨーグルト |
| 朝間 | カルピス | いちご牛乳 | アップルジュース | オレンジジュース | マミー | グレープジュース | お楽しみ |
| 昼 | ◇本日のランチ(チキンステーキ) 御飯 鶏肉のシャリアピンソース 付)いんげん グリーンサラダ チョコムース パンフキンスープ | ◇おでかけランチ(吉野家) 牛丼 菜の花のゆかり和え メロンゼリー けんちん汁 | ◇本格! かに玉ランチ 御飯 かに玉 焼売 大根のサラダ ワカメスープ | ◇塩ちゃんこ定食 御飯 赤魚の野菜のあんかけ 里芋のねぎ味噌焼き 青梅ゼリー お吸い物(塩ちゃんこ) | ◇コト煮込んだ豚皿定食 御飯 豚皿 しぎ茄子 イチゴムース のっぺい汁 | ◇洋食屋さんのハンバーグ 御飯 ハンバーグステーキ 付)ポテト カリフラワーサラダ ヨーグルト 野菜たっぷりスープ | ◇ホッと! 味噌バターラーメン 味噌バターラーメン エビ焼売 黄桃コンポート |
| 昼間 | バナナクリームサンド | こしあんぱん | ソフトサラダ | (笑顔)とちあいかモンブラン | モカクリームサンド | イチゴクレープ | おはぎ |
| 夕 | 御飯 さばの塩焼き &切干大根煮 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 ピーマンの肉詰め &青梗菜の煮浸し ごま豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 たらのムニエル &具だくさんトマト煮 ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 豚肉の生姜焼き &野菜炒め フロッコリーのサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 メヌケの照焼き &ひじきの煮物 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 豆のゴマ和えサラダ 【UP↑】夜の豚汁 |
| エネルギー | 1711 kcal | エネルギー 1654 kcal | エネルギー 1652 kcal | エネルギー 1740 kcal | エネルギー 1671 kcal | エネルギー 1513 kcal | エネルギー 1522 kcal |
| 蛋白質 | 66.9 g | 蛋白質 58.3 g | 蛋白質 56.6 g | 蛋白質 60.5 g | 蛋白質 67.5 g | 蛋白質 62.0 g | 蛋白質 64.5 g |
| 脂質 | 50.2 g | 脂質 48.6 g | 脂質 58.7 g | 脂質 50.4 g | 脂質 48.6 g | 脂質 49.2 g | 脂質 37.1 g |
| 食塩相当 | 6.1 g | 食塩相当 8.3 g | 食塩相当 7.8 g | 食塩相当 7.2 g | 食塩相当 6.5 g | 食塩相当 5.7 g | 食塩相当 7.2 g |
| 食物繊維 | 26.3 g | 食物繊維 17.8 g | 食物繊維 15.1 g | 食物繊維 17.9 g | 食物繊維 17.0 g | 食物繊維 18.0 g | 食物繊維 26.4 g |

(A)

| | 令和08年03月22日(日) | 令和08年03月23日(月) | 令和08年03月24日(火) | 令和08年03月25日(水) | 令和08年03月26日(木) | 令和08年03月27日(金) | 令和08年03月28日(土) |
|----|---|---|---|--|--|--|--|
| 朝 | 御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト | 食パン 銀ひらすのバター醤油焼き～ カルシウム牛乳 | 黒糖ロール 野菜入りスクランブルエッグ～ソテ カルシウム牛乳 | 御飯 オムレツ～キャベツソテー 【UP↑】コンスープ ヨーグルト | 食パン 豆腐ハンバーグ～トマト煮添え カルシウム牛乳 | 黒糖ロール 銀鮭のバター焼き～インゲンソテ カルシウム牛乳 | カニのお粥 鶏の塩麴焼き～菜の花 ヨーグルト |
| 朝間 | スポーツドリンク | アップルジュース | オレンジジュース | マミー | グレープジュース | いちご牛乳 | お楽しみ |
| 昼 | ◇定番！あじフライランチ 御飯 アジフライ 付)キャベツ さつまいものレモン煮 菜の花のおかか和え クリームスープ | ◇ミートローフランチ 御飯 ミートローフ マカロニサラダ フルーツ(みかん) 野菜たっぷりスープ | ◇塩ちゃんこ定食 ゆかり御飯 擬製豆腐 鶏もつ煮 フルーツ(パイ) 塩ちゃんこスープ | ◇豚肉の旨塩炒め定食 御飯 豚肉の旨塩炒め がんもの煮物 グレープゼリー お吸い物 | ◇シーフードカレーランチ 御飯 シーフードカレー ビーンズ*サラダ 野菜ジュース | ◇チキンカツ定食 御飯 チキンカツ 付)キャベツ さつまいもの甘辛炒め ブドウムース けんちん汁 | ◇あじの蒲焼き定食 御飯 あじの蒲焼き 付)大根おろし じゃが芋の煮物 ヨーグルト すまし汁 |
| 昼間 | ★スイーツの日★ | きなこパンケーキ | 吹雪まんじゅう | チョコパン | 黒棒 | チョコレート饅頭 | 手作りいちごゼリー |
| 夕 | 御飯 炭火焼きチキン*香味ソース &青梗菜の煮浸し 中華奴 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 ぶり大根 おからサラダ 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏肉の梅しそ焼き &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおかか 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 鶏のさっぱり煮 オクラの和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 赤魚のみりん焼き &かぼちゃの煮物 たまご*サラダ 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 豚肉の卵炒め ブロッコリーの胡麻和え 【UP↑】夜のお味噌汁 |
| | エネルギー 1626 kcal | エネルギー 1626 kcal | エネルギー 1605 kcal | エネルギー 1713 kcal | エネルギー 1645 kcal | エネルギー 1513 kcal | エネルギー 1576 kcal |
| | 蛋白質 56.8 g | 蛋白質 60.6 g | 蛋白質 64.2 g | 蛋白質 64.2 g | 蛋白質 60.4 g | 蛋白質 60.0 g | 蛋白質 74.5 g |
| | 脂質 36.4 g | 脂質 49.6 g | 脂質 53.5 g | 脂質 53.4 g | 脂質 48.5 g | 脂質 46.1 g | 脂質 42.3 g |
| | 食塩相当 6.4 g | 食塩相当 6.4 g | 食塩相当 7.2 g | 食塩相当 6.7 g | 食塩相当 8.4 g | 食塩相当 5.7 g | 食塩相当 6.3 g |
| | 食物繊維 25.6 g | 食物繊維 17.8 g | 食物繊維 17.9 g | 食物繊維 16.0 g | 食物繊維 19.6 g | 食物繊維 16.1 g | 食物繊維 21.0 g |

(A)

| | 令和08年03月29日(日) | 令和08年03月30日(月) | 令和08年03月31日(火) | | | | |
|-------|---|--|---|------------|------------|------------|------------|
| 朝 | 御飯 野菜入りスクランブルエッグ &野菜炒め 【UP↑】朝のお味噌汁 ヨーグルト | 食パン とりつくね〜ブロッコリーソテー カルシウム牛乳 | 黒糖ロール ひき肉と玉葱のオムレツ〜カリ カルシウム牛乳 | | | | |
| 朝間 | カルピス | オレンジジュース | マミー | | | | |
| 昼 | ◇松風御膳 御飯 松風焼き 付)しその実 オクラの和え物 手作り抹茶ゼリー のっぺい汁 | ◇野菜たっぷり洋食ランチ 御飯 スパニッシュオムレツ ツナソテー グレープゼリー キノコポタージュ | ◇春の鶏照り焼き御膳 御飯 照焼きチキン 桜タルタルソースが 付)キャベツ ツナじゃが バナナムース お味噌汁 | | | | |
| 昼間 | 黒糖まんじゅう | ドームケーキ(カスタード) | チョコドーナツ | | | | |
| 夕 | 御飯 ハルのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 【UP↑】夜のお味噌汁 | 御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 【UP↑】夜のお味噌汁 | | | | |
| エネルギー | 1550 kcal | エネルギー 1658 kcal | エネルギー 1562 kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal | エネルギー kcal |
| 蛋白質 | 63.0 g | 蛋白質 65.5 g | 蛋白質 61.7 g | 蛋白質 g | 蛋白質 g | 蛋白質 g | 蛋白質 g |
| 脂質 | 32.3 g | 脂質 45.5 g | 脂質 48.9 g | 脂質 g | 脂質 g | 脂質 g | 脂質 g |
| 食塩相当 | 6.4 g | 食塩相当 6.9 g | 食塩相当 6.8 g | 食塩相当 g | 食塩相当 g | 食塩相当 g | 食塩相当 g |
| 食物繊維 | 27.9 g | 食物繊維 16.1 g | 食物繊維 18.2 g | 食物繊維 g | 食物繊維 g | 食物繊維 g | 食物繊維 g |