



# メニュー (7日間)

令和7年3月3日

～

令和7年3月9日

【★常食Ⅰ】



|                                                      | 朝食                                                            | 昼食                                                                  | 夕食                                                       | 15時       |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|
| 3月3日 (月)<br><br>エネルギー 1374<br>たんぱく質 52.3<br>食塩相当量 10 | <b>食パン</b><br>かぶの洋風煮<br>南瓜のサラダ<br>チョコレートクリーム<br>コンソメスープ<br>牛乳 | <b>★ひな祭り</b><br>散らし寿司<br>若竹煮<br>菜の花の胡麻和え<br>すまし汁<br>いちごゼリー          | 御飯<br>チキンソテーおろしソース<br>白菜と油揚げの煮物<br>インゲンのサラダ<br>味噌汁       | ケーキ       |
| 3月4日 (火)<br>エネルギー 1483<br>たんぱく質 60.7<br>食塩相当量 8.4    | 御飯<br>和風スクランブル<br>豆たっぷりヘルシーサラダ<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳           | 御飯<br>煮魚(マハル)<br>モヤシとピーマンの塩炒め<br>青梗菜のおかか和え<br>味噌汁<br>フルーツ           | 御飯<br>豚肉の梅醤油焼<br>車麩と野菜の煮物<br>人参とツナのフレンチサラダ<br>すまし汁       | ショコラプチケーキ |
| 3月5日 (水)<br>エネルギー 1417<br>たんぱく質 60.4<br>食塩相当量 8.4    | <b>食パン</b><br>大豆と野菜のトマト煮<br>玉子サラダ<br>りんごジャム<br>コンソメスープ<br>牛乳  | 御飯<br>鶏肉のカレー風味焼<br>高野豆腐の含め煮<br>キャベツの和風サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ            | 御飯<br>鮭のクリームソース<br>じゃが芋のガーリックソテー<br>ほうれん草のサラダ<br>コンソメスープ | まんじゅう     |
| 3月6日 (木)<br>エネルギー 1467<br>たんぱく質 53.8<br>食塩相当量 7.4    | 御飯<br>南瓜のそぼろあんかけ<br>モスクの酢の物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>牛乳              | 御飯<br>豆腐のステーキ・キノコソース<br>大根とつみれの煮物<br>ピーナッツ和え(カリフラワー)<br>味噌汁<br>フルーツ | 御飯<br>酢鶏<br>もやしの三色炒め<br>枝豆とワカメの和え物<br>中華スープ              | コーヒーゼリー   |
| 3月7日 (金)<br>エネルギー 1383<br>たんぱく質 55.3<br>食塩相当量 9.3    | <b>食パン</b><br>オムレツ<br>フロッキーのサラダ<br>ピーナッツクリーム<br>コンソメスープ<br>牛乳 | 味噌ラーメン<br>茄子の生姜炒め<br>カリフラワーのドレッシング和え<br>フルーツ                        | 御飯<br>シルバーの葱塩焼<br>菜の花の煮浸し<br>春雨サラダ<br>味噌汁                | 豆乳トナツ     |
| 3月8日 (土)<br>エネルギー 1431<br>たんぱく質 56.8<br>食塩相当量 7.6    | 御飯<br>ふきのおかか煮<br>納豆・長葱<br>漬物<br>味噌汁<br>牛乳                     | 御飯<br>蒸し鶏のトマトソース<br>ポテのヨネーズ<br>カブのマリネ<br>コーンポタージュ<br>フルーツ           | 御飯<br>アサリの卵とじ<br>キャベツと生揚げの煮浸し<br>ホウレン草の辛子和え<br>すまし汁      | ベルギーワッフル  |
| 3月9日 (日)<br>エネルギー 1439<br>たんぱく質 54.7<br>食塩相当量 8.1    | <b>食パン</b><br>ウィナーの野菜炒め<br>ポテサラダ<br>あんずジャム<br>コンソメスープ<br>牛乳   | 御飯<br>マスのおぼろ昆布蒸し<br>かぶと人参の煮物<br>チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ<br>味噌汁<br>フルーツ       | 御飯<br>鶏の南蛮漬風<br>さつま芋のレースン煮<br>モヤシのサラダ<br>ワカメスープ          | きなこパンケーキ  |

【MEMO】

