



# メニュー (7日間)

令和8年3月2日



令和8年3月8日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
3月2日 (月)	御飯 カンモと野菜の煮物 モズクの酢の物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚(シルバー)の七味焼き 青梗菜とアサリの炒め物 インゲンのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 豚肉と玉子の炒め物 切昆布の炒り煮 シエルマカロニサラダ 味噌汁	抹茶パンケーキ
エネルギー 1539 たんぱく質 62.1 食塩相当量 7.5				
3月3日 (火)	食パン かぶの洋風煮 玉子サラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	★ひなまつり 散らし寿司 若竹煮 菜の花の胡麻和え すまし汁 いちごゼリー	御飯 チキンカツ タルタルソース添え ひじきの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁	桜のカステラ
エネルギー 1447 たんぱく質 46.7 食塩相当量 10				
3月4日 (水)	御飯 和風スクランブル 人参とツナのフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 煮魚(メバル) モヤシとピーマンの塩炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と豆腐のチャンプルー 車麩と野菜の煮物 ホウレン草とカニカマのサラダ すまし汁	ショコラプチケーキ
エネルギー 1468 たんぱく質 61.7 食塩相当量 7.9				
3月5日 (木)	食パン 生揚げと野菜の煮物 カリフラワーのドレッシング和え はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の咖喱風味焼 南瓜の含め煮 ゆかり和え(キャベツ) 味噌汁 フルーツ	御飯 タラのクリームソース じゃが芋のガーリックソテー オクラのお浸し コンソメスープ	吹雪まんじゅう
エネルギー 1453 たんぱく質 57 食塩相当量 7.6				
3月6日 (金)	御飯 目玉焼 キュウリのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐のステーキ・キノコソース 大根とつみれの煮物 ピーナッツ和え(カリフラワー) 味噌汁 フルーツ	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め 枝豆とわかめの和え物 中華スープ	アメリカンワッフル
エネルギー 1493 たんぱく質 60.1 食塩相当量 7.9				
3月7日 (土)	食パン ウインナーの野菜炒め マカロニサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 イタリアンハンバーグ ホートのリヨネース ブロッコリーのサラダ 野菜ミルクスープ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ 生揚げの含め煮 ホウレン草の辛子和え 味噌汁	杏仁豆腐
エネルギー 1530 たんぱく質 57.6 食塩相当量 9.3				
3月8日 (日)	御飯 南瓜の甘辛煮 納豆 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(ハサ)の葱味噌焼 菜の花の煮浸し 春雨サラダ すまし汁 ふりかけ	いちごフルーチェ
エネルギー 1513 たんぱく質 61.4 食塩相当量 8.5				

【MEMO】

