



# メニュー (7日間)

令和8年3月9日

~

令和8年3月15日

【★常食Ⅰ】



	朝食	昼食	夕食	15時
3月9日 (月)	食パン ふきとハンパンの煮物 モヤシのフレンチサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳	御飯 ますのおぼろ昆布蒸 かぶと人参の煮物 チンゲン菜とチクワ胡麻サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏の南蛮漬風 さつま芋のレースン煮 オクラのなめ茸和え わかめスープ	きなこパンケーキ
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1365 53.5 7.7			
3月10日 (火)	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜のトマト煮 レンコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ ポタージュ フルーツ	御飯 白身魚フライ インゲンとツナの炒め物 人参サラダ コンソメスープ	コーヒーゼリー
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1486 54.8 8.2			
3月11日 (水)	食パン プレーンオムレツ キュウリとカブのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鯖のミン焼 里芋の煮っころがし 春菊の青じそ和え 山菜汁 フルーツ	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 青梗菜の豆乳煮 ブロッコリーのフレンチサラダ 中華スープ(卵)	ベルギーワッフル
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1458 56.6 8.4			
3月12日 (木)	御飯 肉詰めいなりの煮物 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★郷土寿司 :岩国寿司 :けんちょう 筍の土佐煮 すまし汁 :外郎風ようかん	御飯 メバルの旨煮 キャベツの三色炒め ヒジキサラダ 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー たんぱく質 食塩相当量				
3月13日 (金)	食パン カリフラワーとハムのクリーム煮 ポテトサラダ チョコレートクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉のバジルソース なすとベーコンのソテー スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 モヤシと挽肉の炒め物 ホウレン草のおかか和え 味噌汁	小麦まんじゅう
エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1556 55.8 9			
3月14日 (土)	御飯 竹輪の野菜炒め 三色煮豆 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 干草焼卵 銀あん キャベツとツナのソテー ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 魚(シルバー)の梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁	スイスロール
3.14 Happy Birthday エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1484 59.8 7.3			
3月15日 (日)	食パン ポイルウイナー 茄子のドレッシングかけ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 豆腐ステーキ・マンタイソース ひじきの煮物 インゲンの胡麻サラダ 味噌汁	やわらかおかき
エネルギー たんぱく質 食塩相当量				

【MEMO】

