

3月献立表



あかりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。

ちらし寿司やひし餅風ゼリー、さくら餅など、ひなまつりを祝うお料理をご提供します。

春分の日には、春の食材を使った天ぷらや、ぼたもちをご提供致します。

段々と暖かくなり、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。

グランジア-カア玉川上水

	2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	3月1日(日)
朝食	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとスナップえんどうのソテー ほうれん草の生姜和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 菜の花のささみ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	パン あさりのトマトスープ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜の炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 白菜のゆず和え フルーツ 味噌汁 牛乳
	171kcal 糖質*19.2g 脂質*17.5g 食塩相:2.4g	172kcal 糖質*17.0g 脂質*13.4g 食塩相:2.4g	148kcal 糖質*15.8g 脂質*13.0g 食塩相:2.0g	149kcal 糖質*21.5g 脂質*16.0g 食塩相:2.4g	153kcal 糖質*16.4g 脂質*23.7g 食塩相:2.5g	150kcal 糖質*15.2g 脂質*18.3g 食塩相:2.3g	148kcal 糖質*15.0g 脂質*12.1g 食塩相:2.0g
昼食	御飯 厚揚げと海老の旨塩がらめ 南瓜の煮物 小松菜の梅味噌がけ すまし汁	【認知症予防 長寿ごはん】 押麦入りバターライス さばの味噌トト煮込み ブロッコリーのレモンマリネ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ	【セレクト】 A:白身魚フライとコーソリミソ汁 B:チキンカツ 切り昆布の煮物 漬物 御飯 味噌汁	ソース焼きそば さつま芋のバターソテー わさび豆腐 すまし汁	油麩丼 れんこん金平 白和え 味噌汁	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け 盛り合わせサラダ ピーチムース	御飯 赤魚の照り焼き なべしぎ 浅漬け すまし汁
	1418kcal 糖質*15.4g 脂質*5.9g 食塩相:3.0g	1605kcal 糖質*21.3g 脂質*26.3g 食塩相:3.1g	1527kcal 糖質*13.8g 脂質*18.2g 食塩相:3.4g 1530kcal 糖質*16.7g 脂質*19.0g 食塩相:3.6g	1440kcal 糖質*16.2g 脂質*9.4g 食塩相:3.8g	1457kcal 糖質*14.8g 脂質*13.2g 食塩相:2.8g	1517kcal 糖質*18.0g 脂質*16.4g 食塩相:2.9g	1459kcal 糖質*19.5g 脂質*12.8g 食塩相:2.8g
おやつ	抹茶プリン	きなこまんじゅう	紅茶ゼリー-生クリーム添え	ドーナツ	ようかん	ロールケーキ(チョコ)	エクレア
	179kcal 糖質*2.9g 脂質*1.9g 食塩相:0.1g	166kcal 糖質*1.5g 脂質*0.3g 食塩相:0.0g	146kcal 糖質*0.4g 脂質*1.4g 食塩相:0.0g	1114kcal 糖質*1.7g 脂質*5.5g 食塩相:0.2g	1101kcal 糖質*1.5g 脂質*0.1g 食塩相:0.0g	195kcal 糖質*1.5g 脂質*3.6g 食塩相:0.1g	186kcal 糖質*1.3g 脂質*6.3g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 つくね焼き 春雨の炒め物 おくらのゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉のにんにく醤油焼き なすの含め煮 しそ菜のくるみ和え 味噌汁	御飯 牛肉の味噌肉じゃが ピーマンとイカの炒め物 胡瓜のしそ和え すまし汁	御飯 あじのみりん醤油焼き 大根のかにかまあん 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 甘味噌だれ ちんげん菜の中華煮浸し フルーツ わかめスープ	御飯 生姜香る さわらの揚げ浸し 切干大根の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	御飯 豚肉の香味炒め 高野豆腐の含め煮 いんげんのツナ和え 味噌汁
	1579kcal 糖質*15.5g 脂質*20.2g 食塩相:3.1g	1574kcal 糖質*19.5g 脂質*24.9g 食塩相:2.6g	1502kcal 糖質*16.4g 脂質*13.1g 食塩相:2.6g	1438kcal 糖質*23.8g 脂質*7.3g 食塩相:2.6g	1483kcal 糖質*18.8g 脂質*14.2g 食塩相:2.2g	1537kcal 糖質*22.7g 脂質*19.9g 食塩相:2.7g	1529kcal 糖質*23.1g 脂質*19.1g 食塩相:2.5g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

3月献立表



今月の
献立は
桃の節句!

あかりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。

ちらし寿司やひし餅風ゼリー、さくら餅など、ひなまつりを祝うお料理をご提供します。

春分の日には、春の食材を使った天ぷらや、ぼたもちをご提供致します。

段々と暖かくなり、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。

ブランド水 上水

	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	パン ポトフ風 キャベツのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー スナップえんどうのごま和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ブロッコリーのしらす和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ジャーマンポテト 白菜の二色和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン お魚ソーセージの炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 目玉焼き ほうれん草のお浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 がんも煮 小海老と水菜のサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
	1人分 459kcal 糖質*14.6g 脂質*19.9g 食塩相:2.4g	1人分 522kcal 糖質*15.8g 脂質*14.7g 食塩相:2.1g	1人分 495kcal 糖質*19.9g 脂質*16.1g 食塩相:2.4g	1人分 507kcal 糖質*13.6g 脂質*13.8g 食塩相:1.9g	1人分 448kcal 糖質*14.7g 脂質*12.8g 食塩相:2.6g	1人分 520kcal 糖質*19.7g 脂質*16.1g 食塩相:2.2g	1人分 518kcal 糖質*18.9g 脂質*14.4g 食塩相:2.3g
昼食	味噌ラーメン えび風味焼売 トマトの中華和え	【桃の節句】 雛ちらし寿司 花真丈と菜の花の炊き合わせ すまし汁 ひし餅風ゼリー	御飯 メンチカツ 里芋の煮っころがし おくらとしめじの和え物 味噌汁	鮭の三色丼 かぶのふろふき 漬物 すまし汁	御飯 回鍋肉 イカとにらのチヂミ 胡瓜ともやしのナムル 中華スープ	山菜たぬきそば なすの南蛮酢 カリフラワーとささみの和え物	ライス チキンのマスタードクリームソース コーンサラダ フルーツポンチ マカロニのスープ
	1人分 412kcal 糖質*14.3g 脂質*13.2g 食塩相:2.8g	1人分 437kcal 糖質*16.5g 脂質*4.6g 食塩相:2.9g	1人分 547kcal 糖質*14.9g 脂質*17.0g 食塩相:3.1g	1人分 397kcal 糖質*17.2g 脂質*9.3g 食塩相:3.1g	1人分 541kcal 糖質*20.5g 脂質*16.9g 食塩相:2.5g	1人分 420kcal 糖質*14.7g 脂質*15.6g 食塩相:3.2g	1人分 577kcal 糖質*17.5g 脂質*17.5g 食塩相:1.6g
おやつ	抹茶ようかん	さくら餅	バームクーヘン	豆乳プリン 黒蜜かけ	はちみつ入ドーナツ	ショコラスペシャル	黒糖まんじゅう
	1人分 67kcal 糖質*2.9g 脂質*0.3g 食塩相:0.0g	1人分 109kcal 糖質*1.9g 脂質*0.6g 食塩相:0.2g	1人分 87kcal 糖質*1.2g 脂質*3.7g 食塩相:0.1g	1人分 48kcal 糖質*2.2g 脂質*0.6g 食塩相:0.0g	1人分 97kcal 糖質*1.1g 脂質*4.6g 食塩相:0.1g	1人分 122kcal 糖質*1.8g 脂質*5.4g 食塩相:0.1g	1人分 66kcal 糖質*1.3g 脂質*0.1g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 鶏肉の山椒焼き ひじきの煮物 大根の塩麴漬け 味噌汁	御飯 牛肉と白菜の白煮 ごぼうの甘辛炒め 長芋と胡瓜の和え物 味噌汁	御飯 助宗たらのもろみ味噌焼き 小松菜のさっと煮 土佐納豆 すまし汁	御飯 鶏肉のグリル 梅ソース 車麩の含め煮 ちんげん菜のマヨ和え 味噌汁	【ご当地：長野県】 御飯 飯田風おでん 筍と野沢菜のごま油炒め りんごようかん 味噌汁	御飯 和風おろしハンバーグ ツナじゃが 煮豆 味噌汁	御飯 あじフライ 焼きビーフン 卵豆腐 味噌汁
	1人分 481kcal 糖質*17.7g 脂質*14.4g 食塩相:2.7g	1人分 478kcal 糖質*17.4g 脂質*14.5g 食塩相:3.3g	1人分 449kcal 糖質*27.8g 脂質*8.1g 食塩相:2.2g	1人分 519kcal 糖質*19.6g 脂質*18.2g 食塩相:3.3g	1人分 480kcal 糖質*18.4g 脂質*8.4g 食塩相:3.8g	1人分 574kcal 糖質*23.3g 脂質*15.8g 食塩相:2.9g	1人分 588kcal 糖質*16.7g 脂質*21.4g 食塩相:3.1g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

3月献立表



今月の
見どころ！
和どころ！

あかりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。

ちらし寿司やひし餅風ゼリー、さくら餅など、ひなまつりを祝うお料理をご提供します。

春分の日には、春の食材を使った天ぷらや、ぼたもちをご提供致します。

段々と暖かくなり、春の訪れを旬の食材とともに楽しみてください。

ブラジル-ルア玉川上水

	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	パン ちんげん菜のベーコン炒め フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ポテトサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ しろ菜の生姜和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜の炒め物 ゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ウインナーとブロッコリーの炒め物 かぶの和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 はんぺん煮 ささみサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳
	I総計:456kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:13.9g 脂質*:21.3g 食塩相:2.6g	I総計:468kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:16.5g 脂質*:11.2g 食塩相:3.0g	I総計:484kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:15.4g 脂質*:12.2g 食塩相:2.0g	I総計:460kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:14.9g 脂質*:13.4g 食塩相:2.4g	I総計:478kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.1g 脂質*:17.5g 食塩相:2.4g	I総計:470kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:15.2g 脂質*:14.0g 食塩相:2.6g	I総計:479kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:16.9g 脂質*:10.8g 食塩相:2.1g
昼食	豚肉とごぼうの丼ぶり さつま芋のはちみつ金平 浅漬け 味噌汁	しらすと高菜のチャーハン 焼売 春雨スープ やわらか杏仁	【栄養士監修メニュー】 御飯 揚げ鶏と春野菜の彩り甘酢仕立て 里芋の含め煮 ほうれん草のマヨ和え 味噌汁	【セレクト】 A:海老のトマトカレー B:牛肉ときのこのカレー 福神漬け チーズサラダ イチゴのムース	肉うどん 南瓜のバター醤油焼き かにかま和え	サンドイッチ マカロニと野菜のケチャップ炒め グレープゼリー ポターシュ	御飯 めばるのみりん醤油焼き 切干大根の煮物 カリフラワーの大葉風味 味噌汁
	I総計:482kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:18.1g 脂質*:10.4g 食塩相:2.9g	I総計:476kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:15.7g 脂質*:13.0g 食塩相:2.5g	I総計:580kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.9g 脂質*:22.6g 食塩相:2.5g	I総計:439kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:13.0g 脂質*:11.1g 食塩相:2.8g I総計:518kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:15.1g 脂質*:18.9g 食塩相:2.7g	I総計:436kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:18.6g 脂質*:12.8g 食塩相:3.1g	I総計:538kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:15.0g 脂質*:26.5g 食塩相:3.1g	I総計:431kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:20.6g 脂質*:8.5g 食塩相:2.4g
おやつ	ロールケーキ(コーヒー)	カステラ	ミルクティープリン	黒糖シフォン	コーヒーゼリー	いちごクレープ	ようかん
	I総計:92kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g	I総計:83kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I総計:63kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:2.4g 脂質*:1.9g 食塩相:0.0g	I総計:81kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.6g 脂質*:2.6g 食塩相:0.0g	I総計:35kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:0.2g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g	I総計:84kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:0.8g 脂質*:5.2g 食塩相:0.1g	I総計:100kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:1.5g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 あぶらかれの三つ葉あん 大豆五目煮 胡瓜のゆず味噌がけ すまし汁	御飯 厚揚げとなすの炒め物 白菜の煮浸し いんげんのくるみ和え 味噌汁	御飯 さばの塩焼き れんこんの味噌炒め 新玉ねぎのおかか和え すまし汁	御飯 肉団子と白菜のさっぱり鍋風 小松菜とイカの炒め物 煮豆 味噌汁	御飯 さわらの塩麹焼き 切り昆布の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のゆず胡椒だれ ピーマンの当座煮 漬物 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 春巻き わかめの中華酢の物 中華スープ
	I総計:470kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:28.8g 脂質*:8.1g 食塩相:2.9g	I総計:451kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:14.0g 脂質*:13.8g 食塩相:2.3g	I総計:542kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.5g 脂質*:22.0g 食塩相:2.7g	I総計:501kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:19.2g 脂質*:12.5g 食塩相:3.4g	I総計:476kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:21.4g 脂質*:13.0g 食塩相:3.3g	I総計:466kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:17.6g 脂質*:15.9g 食塩相:2.4g	I総計:563kcal ｸﾞﾗﾌﾞ ｸﾞ:18.5g 脂質*:21.4g 食塩相:3.6g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

3月献立表



今月の
見どころ！
ねどこあり！

あかりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。

ちらし寿司やひし餅風ゼリー、さくら餅など、ひなまつりを祝うお料理をご提供します。

春分の日には、春の食材を使った天ぷらや、ぼたもちをご提供致します。

段々と暖かくなり、春の訪れを旬の食材とともに楽しみみてください。

ブランド-ルア玉川上水

	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	パン 目玉焼き フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子の和風あんかけ 白菜のサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 菜の花のゆず和え 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー 三色和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ハムエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーとカワワ-の炒め物 しろ菜のお浸し たいみそ 味噌汁 牛乳
	I補† -466kcal たば†*:18.8g 脂質*:17.5g 食塩相:2.3g	I補† -513kcal たば†*:16.6g 脂質*:12.5g 食塩相:2.1g	I補† -486kcal たば†*:19.8g 脂質*:15.9g 食塩相:2.3g	I補† -477kcal たば†*:14.3g 脂質*:11.2g 食塩相:2.1g	I補† -475kcal たば†*:19.9g 脂質*:17.8g 食塩相:2.4g	I補† -557kcal たば†*:14.9g 脂質*:17.4g 食塩相:2.2g	I補† -473kcal たば†*:15.7g 脂質*:13.7g 食塩相:2.7g
昼食	御飯 鶏大根 里芋の田楽 浅漬け すまし汁	御飯 トンカツ じゃが芋とさつま揚げの塩炒め 小松菜の二色浸し 味噌汁	スパゲッティナポリタン ツナサラダ りんごヨーグルト 大麦のスープ	御飯 八宝菜 大根の中華煮 ゼリー入りフルーツポンチ にら玉スープ	御飯 豆腐ハンバーグ なすの田舎煮 かぶの酢味噌かけ すまし汁	親子丼 ひじきの煮物 おくらともやし香味和え 味噌汁	ソース焼きそば かに風味焼売 中華スープ ピーチゼリー
	I補† -468kcal たば†*:19.0g 脂質*:10.5g 食塩相:2.7g	I補† -500kcal たば†*:13.4g 脂質*:14.1g 食塩相:3.4g	I補† -446kcal たば†*:13.8g 脂質*:14.1g 食塩相:2.8g	I補† -477kcal たば†*:17.8g 脂質*:8.3g 食塩相:2.8g	I補† -488kcal たば†*:13.8g 脂質*:16.7g 食塩相:3.2g	I補† -474kcal たば†*:20.1g 脂質*:14.8g 食塩相:3.2g	I補† -436kcal たば†*:13.6g 脂質*:10.4g 食塩相:3.8g
おやつ	人形焼	黒糖ゼリー	ドーナツ	ロールケーキ(バニラ)	さつまいもおはぎ	ハウムクーヘン(チョコ)	コーヒーサンドモカ
	I補† -72kcal たば†*:1.4g 脂質*:1.3g 食塩相:0.0g	I補† -56kcal たば†*:0.6g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	I補† -114kcal たば†*:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	I補† -95kcal たば†*:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相:0.1g	I補† -71kcal たば†*:1.4g 脂質*:0.2g 食塩相:0.0g	I補† -81kcal たば†*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	I補† -128kcal たば†*:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 助宗たらの明太マヨ焼き 春雨の旨煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	太巻き寿司・いなり寿司 油麩の炊き合わせ 煮豆 すまし汁	御飯 鶏肉のはちみつ酢ソース ごぼうの山椒炒め 冷奴 味噌汁	御飯 あじの甘辛煮 ほうれん草の塩昆布炒め 胡瓜とささみの和え物 味噌汁	【春分の日】 豆塩御飯 天ぷら盛り合わせ キャベツのさっと煮 漬物 味噌汁	御飯 あぶらかれの味噌幽庵 五目金平 ちんげん菜のわさび和え すまし汁	御飯 赤魚のごま漬け焼き 南瓜のいとこ煮 白菜の磯和え 味噌汁
	I補† -517kcal たば†*:23.6g 脂質*:15.1g 食塩相:2.9g	I補† -461kcal たば†*:14.5g 脂質*:8.1g 食塩相:3.0g	I補† -494kcal たば†*:19.4g 脂質*:15.1g 食塩相:2.4g	I補† -463kcal たば†*:24.6g 脂質*:10.5g 食塩相:2.8g	I補† -451kcal たば†*:12.9g 脂質*:11.7g 食塩相:3.3g	I補† -434kcal たば†*:22.3g 脂質*:5.9g 食塩相:2.7g	I補† -446kcal たば†*:19.4g 脂質*:7.6g 食塩相:2.2g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

3月献立表



今月の
見どころ！
ねどころ！

あかりをつけましょ ぼんぼりに

春の風物詩のひとつでもある『桃の節句』。

ちらし寿司やひし餅風ゼリー、さくら餅など、ひなまつりを祝うお料理をご提供します。

春分の日には、春の食材を使った天ぷらや、ぼたもちをご提供致します。

段々と暖かくなり、春の訪れを旬の食材とともに楽しみください。

ブランド-ルア玉川上水

	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	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 野菜のツナ炒め かぶのさっぱり和え のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 人参とささみのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 水菜のおかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳	パン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ウインナーと小松菜の炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳
	I補給*:494kcal 糖質*:19.1g 脂質*:17.5g 食塩相:2.4g	I補給*:458kcal 糖質*:15.3g 脂質*:13.6g 食塩相:2.3g	I補給*:505kcal 糖質*:17.0g 脂質*:10.7g 食塩相:2.1g	I補給*:477kcal 糖質*:19.0g 脂質*:15.9g 食塩相:2.5g	I補給*:502kcal 糖質*:16.0g 脂質*:22.7g 食塩相:2.5g	I補給*:477kcal 糖質*:16.2g 脂質*:14.9g 食塩相:2.7g	I補給*:557kcal 糖質*:17.8g 脂質*:16.3g 食塩相:2.5g
昼食	御飯 さばの味噌煮 炒り豆腐 ほうれん草のくるみ和え すまし汁	ライス ブラウンシチュー 白菜のコールスロー フルーツ	【セレクト】 A:豚肉と新玉ねぎの生姜焼き B:助宗たらの菜種焼き ピーマンの味噌炒め 煮豆 御飯 すまし汁	五目そば なすの含め煮 フルーツあんみつ	御飯 ほきのオイスターソース焼き ちんげん菜の中華煮浸し 春雨サラダ 中華スープ	【からだ元気：春バテ予防】 チーズピラフ 豚バラ肉と大豆のポトフ ミモザサラダ バナナのソイミルクムース	ねぎとろ丼 がんもの炊き合わせ 菜の花のささみ和え 味噌汁
	I補給*:609kcal 糖質*:25.5g 脂質*:26.0g 食塩相:3.0g	I補給*:458kcal 糖質*:13.9g 脂質*:11.2g 食塩相:2.6g	I補給*:548kcal 糖質*:20.2g 脂質*:19.6g 食塩相:2.4g I補給*:489kcal 糖質*:22.3g 脂質*:14.8g 食塩相:2.0g	I補給*:470kcal 糖質*:14.6g 脂質*:12.8g 食塩相:2.8g	I補給*:398kcal 糖質*:18.2g 脂質*:5.4g 食塩相:2.7g	I補給*:550kcal 糖質*:17.2g 脂質*:21.9g 食塩相:1.9g	I補給*:423kcal 糖質*:19.8g 脂質*:9.6g 食塩相:2.7g
おやつ	カステラ	塩まんじゅう	牛乳プリン 抹茶ソース	はちみつシフォン	あずきプリン	ロールケーキ(チョコ)	紅茶ゼリー生クリーム添え
	I補給*:83kcal 糖質*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I補給*:66kcal 糖質*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	I補給*:74kcal 糖質*:2.8g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	I補給*:81kcal 糖質*:1.6g 脂質*:2.7g 食塩相:0.0g	I補給*:93kcal 糖質*:3.4g 脂質*:1.5g 食塩相:0.1g	I補給*:95kcal 糖質*:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	I補給*:39kcal 糖質*:0.4g 脂質*:0.8g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 和風ミートローフ 筍のゆず胡椒炒め ゆかり和え 味噌汁	御飯 さわらの唐揚げ 葱ソース 切干大根の煮物 小松菜とえのきの和え物 味噌汁	御飯 厚揚げと海老の香味炒め 里芋のごまだれ 胡瓜の旨だし和え 味噌汁	御飯 鶏肉のわさび醤油 かぶの薄くす煮 浅漬け 味噌汁	御飯 牛肉豆腐 ブロッコリーとイカの炒め物 おくらとわかめの和え物 味噌汁	御飯 あぶらかれの青のりバター さつま芋のレモン煮 大根のしそ和え 味噌汁	御飯 つくねの味噌だれ れんこんの土佐炒め 漬物 すまし汁
	I補給*:478kcal 糖質*:18.9g 脂質*:14.5g 食塩相:3.0g	I補給*:533kcal 糖質*:22.3g 脂質*:20.4g 食塩相:2.4g	I補給*:463kcal 糖質*:15.9g 脂質*:13.0g 食塩相:2.7g	I補給*:463kcal 糖質*:17.5g 脂質*:12.6g 食塩相:2.7g	I補給*:489kcal 糖質*:20.1g 脂質*:16.0g 食塩相:2.5g	I補給*:466kcal 糖質*:20.0g 脂質*:8.6g 食塩相:2.3g	I補給*:538kcal 糖質*:15.9g 脂質*:18.6g 食塩相:3.1g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。