



3/19(木)夕食 梅だれで食べる揚げ餃子  
さっぱりとした梅だれと揚げ餃子は相性抜群！ご飯も進む味付けです♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	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) 春分の日	3月21日(土)	3月22日(日)
朝食	焼ちくわとチンゲン菜の炒めもの みかんなます みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー115kcal ●蛋白質3.4g ●脂質5.2g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.9g	鶏肉とかぼちゃの煮もの ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(白菜・玉葱)  ●エネルギー121kcal ●蛋白質8.3g ●脂質2.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.7g	焼ちくわとキャベツの煮もの 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(青菜・太葱)  ●エネルギー147kcal ●蛋白質8.4g ●脂質4.3g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.6g	枝豆と蓮根のすり身寄せ ブロッコリーのあえもの みそ汁(豆腐・細葱)  ●エネルギー132kcal ●蛋白質8.7g ●脂質7.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.2g	鶏肉といんげんの甘辛炒め 白菜のおかかあえ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー113kcal ●蛋白質7.4g ●脂質5.7g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.9g	チャンプルー オクラの煮もの みそ汁(えのき茸・太葱)  ●エネルギー82kcal ●蛋白質4.5g ●脂質2.1g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.1g	ミートオムレツ ほうれん草のマリネ スープ(玉葱・パセリ)  ●エネルギー167kcal ●蛋白質5.9g ●脂質7.1g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.7g
昼食	<b>新</b> たれで簡単！彩り豚丼 いんげんの菜種あえ 小松菜の煮もの 鶏がらスープ(春雨・人参)  ●エネルギー245kcal ●蛋白質14.3g ●脂質11.9g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.7g	鶏肉の塩麹焼き 五目揚げと大根の煮もの カリフラワーのマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー253kcal ●蛋白質21.9g ●脂質13.7g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量3.0g	あじの煮付け 白菜の炒めもの れんこんの二色サラダ みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー204kcal ●蛋白質16.0g ●脂質9.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.6g	豚肉となすの甘辛炒め ポテトサラダ オクラの塩煮 みそ汁(大根・焼麩)  ●エネルギー258kcal ●蛋白質15.1g ●脂質13.6g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.0g	<b>春分の日</b> 【春分の日】赤魚のミモザ焼き 鶏肉とブロッコリーの煮もの レタスサラダ みそ汁(たけのこ・細葱)  ●エネルギー237kcal ●蛋白質19.8g ●脂質13.9g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量3.1g	鶏肉とかぼちゃのBBQ炒め チンゲン菜の煮もの なすのサラダ スープ(大根・わかめ)  ●エネルギー221kcal ●蛋白質11.4g ●脂質11.4g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.9g	豚肉といんげんのうま煮 白菜の信田炒め ひじきのサラダ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー265kcal ●蛋白質14.6g ●脂質19.4g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量2.6g
夕食	鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 マカロニのソテー オクラのあえもの みそ汁(豆腐・わかめ)  ●エネルギー335kcal ●蛋白質21.3g ●脂質11.2g ●炭水化物42.1g ●食塩相当量3.5g	さばとキャベツの炒めもの もやしのかに風味あえ 里芋と枝豆の煮もの みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー297kcal ●蛋白質17.6g ●脂質15.3g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.3g	ポークソテー 三角しのだの煮もの 大根の甘酢あえ スープ(焼麩・玉葱)  ●エネルギー267kcal ●蛋白質16.4g ●脂質16.0g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.1g	<b>新</b> 梅だれで食べる揚げ餃子 ちくわとカリフラワーの煮もの かぼちゃのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・太葱)  ●エネルギー354kcal ●蛋白質9.9g ●脂質17.8g ●炭水化物40.3g ●食塩相当量3.6g	豚肉と大根のとろみ煮 五目揚げとれんこんの炒めもの ほうれん草サラダ みそ汁(えのき茸・玉葱)  ●エネルギー299kcal ●蛋白質16.2g ●脂質16.4g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量2.9g	<b>新</b> さわらの西京焼き ちくわと白菜のあえもの ごぼうきんぴら すまし汁(焼麩・とろろ昆布)  ●エネルギー281kcal ●蛋白質14.5g ●脂質17.0g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.2g	鶏肉のマヨネーズ焼き ウイナーとキャベツの煮もの 胡瓜のサラダ スープ(じゃが芋・人参)  ●エネルギー281kcal ●蛋白質21.2g ●脂質13.2g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.0g



3/27(金)夕食 愛媛県産真鯛ほぐし身の生姜だし茶漬け  
愛媛県産の脂のりの良い真鯛のほぐし身を生姜が効いただし茶漬けでお召し上がりください！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	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	<p>春雨の炒めもの カリフラワーのサラダ スープ(チンゲン菜・人参)</p> <p>●エネルギー84kcal ●蛋白質3.7g ●脂質2.1g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量1.2g</p>	<p>かぼちゃのそぼろ煮 大根の炒めもの みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー107kcal ●蛋白質3.2g ●脂質4.5g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量1.7g</p>	<p>納豆 かぶと油揚げの煮もの みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー98kcal ●蛋白質6.9g ●脂質4.1g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>豆腐とキャベツの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(オクラ・玉葱)</p> <p>●エネルギー118kcal ●蛋白質9.6g ●脂質4.1g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>白はんぺんとほうれん草の炒めもの かぼちゃの柚子風味煮 みそ汁(焼麩・人参)</p> <p>●エネルギー152kcal ●蛋白質5.6g ●脂質4.9g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>ちくわ風磯辺揚げ 里芋のあえもの みそ汁(わかめ・白菜)</p> <p>●エネルギー82kcal ●蛋白質5.9g ●脂質1.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.0g</p>	<p>いわしとひじきのハンバーグ キャベツのだししょうゆあえ みそ汁(卵・小松菜)</p> <p>●エネルギー116kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量1.8g</p>
昼食	<p>かしわ天 白はんぺんとオクラのサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(豆腐・わかめ)</p> <p>●エネルギー407kcal ●蛋白質26.3g ●脂質23.9g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>銀ひらすの塩焼き ウインナーと白菜の煮もの いんげんのマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱)</p> <p>●エネルギー205kcal ●蛋白質15.5g ●脂質12.2g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>鶏肉とカリフラワーのガーリックバター炒め キャベツのツナあえ 大根の煮もの みそ汁(小松菜・細葱)</p> <p>●エネルギー268kcal ●蛋白質16.7g ●脂質17.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.6g</p>	<p>白身魚フライ れんこんのそぼろ煮 グリーンサラダ スープ(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー328kcal ●蛋白質16.7g ●脂質14.8g ●炭水化物31.7g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>豚肉と白菜の煮もの ウインナーとチンゲン菜の炒めもの 里芋のにらあえ 鶏がらスープ(春雨・わかめ)</p> <p>●エネルギー254kcal ●蛋白質13.2g ●脂質14.9g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉の照り焼き れんこんのミモザサラダ かぼちゃの煮付け みそ汁(なす・細葱)</p> <p>●エネルギー305kcal ●蛋白質24.2g ●脂質11.1g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>ねぎ塩混ぜそば <b>新</b> 五目揚げと大根の炒めもの オクラのサラダ</p> <p>●エネルギー525kcal ●蛋白質20.2g ●脂質18.6g ●炭水化物68.3g ●食塩相当量3.0g ※種の栄養量を含む</p>
夕食	<p>ミナミカゴカマスとれんこんの炒めもの 小松菜のかき玉煮 切干大根の二色あえ みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー270kcal ●蛋白質16.6g ●脂質15.4g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>和風ロールキャベツ もやしの信田炒め 胡瓜サラダ 「ゆかり(R)」ご飯</p> <p>●エネルギー215kcal ●蛋白質9.1g ●脂質10.9g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>完熟トマトのポークソテー 五目揚げとじゃが芋の煮もの ブロッコリーサラダ スープ(シエルマカロニ・パセリ)</p> <p>●エネルギー330kcal ●蛋白質16.8g ●脂質18.5g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>鶏肉のホイル蒸し <b>新</b> ベーコンとほうれん草の炒めもの かぼちゃサラダ みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー320kcal ●蛋白質19.5g ●脂質20.8g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>愛媛県産真鯛ほぐし身の生姜だし茶漬け もやしと胡瓜のちくわあえ ごぼうの甘辛炒め</p> <p>●エネルギー136kcal ●蛋白質13.4g ●脂質5.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g</p>	<p>豚肉のオイスター炒め キャベツのかに風味煮 大根サラダ 鶏がらスープ(コーン・玉葱)</p> <p>●エネルギー283kcal ●蛋白質14.6g ●脂質12.3g ●炭水化物34.0g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>さばのムニエル カリカリお揚げと白菜のサラダ 里芋のうま煮 スープ(焼麩・えのき茸)</p> <p>●エネルギー348kcal ●蛋白質14.5g ●脂質25.7g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.9g</p>



4/5(日)夕食 温野菜豚しゃぶ〜棒棒鶏ソース〜  
豆板醤の辛味とごまの風味を効かせた棒棒鶏ソースは温野菜豚しゃぶと相性抜群です！

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー  
小盛(100g)あたり 156kcal  
中盛(150g)あたり 234kcal  
大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝食	<p>ウインナー カリフラワーのサラダ スープ(シェルマカロニ・玉葱)</p>  <p>●エネルギー185kcal ●蛋白質7.5g ●脂質12.9g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>れんこんのそぼろ炒め 金時人参入りなます みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー136kcal ●蛋白質6.0g ●脂質6.9g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>豚肉と白菜の煮もの 胡瓜めかぶ みそ汁(豆腐・人参)</p>  <p>●エネルギー110kcal ●蛋白質9.2g ●脂質5.2g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>あらびきチキンスティック 里芋のポン酢あえ 鶏がらスープ(玉葱・パセリ)</p>  <p>●エネルギー102kcal ●蛋白質8.2g ●脂質3.3g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.6g</p>	<p>焼くわとチンゲン菜の炒めもの すき昆布とえのきの酢の物 みそ汁(もやし・太葱)</p>  <p>●エネルギー111kcal ●蛋白質4.1g ●脂質5.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>豆腐のそぼろ煮 大根のあえもの みそ汁(オクラ・細葱)</p>  <p>●エネルギー125kcal ●蛋白質6.6g ●脂質7.1g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量1.8g</p>	<p>白はんぺんとチンゲン菜の煮もの サラダ風ポテト卵の花 みそ汁(わかめ・人参)</p>  <p>●エネルギー129kcal ●蛋白質5.4g ●脂質3.9g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.5g</p>
	<p>かれいと2色ピーマンの炒めもの 焼くわといんげんの煮もの れんこんサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)</p>  <p>●エネルギー221kcal ●蛋白質13.2g ●脂質4.9g ●炭水化物31.1g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>豚肉とキャベツの煮もの もやしのかに風味あえ ごぼうの塩炒め 鶏がらスープ(春雨・わかめ)</p>  <p>●エネルギー277kcal ●蛋白質14.0g ●脂質15.5g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量3.6g</p>	<p>鶏肉の塩バター焼き ウインナーと小松菜の煮もの ポテトサラダ スープ(焼麩・太葱)</p>  <p>●エネルギー251kcal ●蛋白質20.8g ●脂質11.7g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>ふわり豆腐カツ ハムと大根のサラダ オクラの煮もの みそ汁(キャベツ・わかめ)</p>  <p>●エネルギー218kcal ●蛋白質9.8g ●脂質8.9g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>【お花見御膳】サーモンすきみ丼 白菜のかき玉煮 ごぼうサラダ すまし汁(花麩・玉葱)</p>  <p>●エネルギー219kcal ●蛋白質12.4g ●脂質14.7g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>クリームシチュー 豚肉の野菜巻きフライ ほうれん草サラダ</p>  <p>●エネルギー391kcal ●蛋白質17.3g ●脂質19.1g ●炭水化物44.1g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉の黒酢ソース炒め れんこんの菜種あえ ひじきの煮もの 鶏がらスープ(焼麩・太葱)</p>  <p>●エネルギー248kcal ●蛋白質16.6g ●脂質9.0g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量3.6g</p>
夕食	<p>焼き鳥丼 白はんぺんとブロッコリーのサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(わかめ・人参)</p>  <p>●エネルギー285kcal ●蛋白質23.6g ●脂質11.0g ●炭水化物26.6g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>赤魚のカレーソテー 五目揚げと白菜の煮もの オクラのあえもの スープ(えのき茸・太葱)</p>  <p>●エネルギー162kcal ●蛋白質14.6g ●脂質5.8g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>豚肉といんげんのこく旨炒め キャベツの信田あえ 大根のあっさり煮 みそ汁(ほうれん草・わかめ)</p>  <p>●エネルギー269kcal ●蛋白質15.6g ●脂質15.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>鶏肉とれんこんの土佐煮 チンゲン菜の炒めもの グリーンリーフのサラダ みそ汁(焼麩・細葱)</p>  <p>●エネルギー251kcal ●蛋白質13.3g ●脂質14.2g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.5g</p>	<p>豚肉の生姜焼き 小松菜のあえもの かぼちゃの煮もの みそ汁(なす・人参)</p>  <p>●エネルギー256kcal ●蛋白質16.0g ●脂質13.6g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>たらの南蛮漬け カリカリベーコンとキャベツのサラダ ブロッコリーの炒めもの みそ汁(卵・焼麩)</p>  <p>●エネルギー283kcal ●蛋白質18.0g ●脂質18.6g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>温野菜豚しゃぶ〜棒棒鶏ソース〜 大根の炒めもの 胡瓜のナムル みそ汁(えのき茸・玉葱)</p>  <p>●エネルギー283kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.4g</p>