


## 献立表

献立種類：特養（個別献立 / ご飯 / パン / A / B）

期 間：2026/3/1～2026/3/31

	日 1	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6	土 7
朝食	ヨーグルト ねぎ雑炊 野菜ジュース	ヨーグルト（いちご） カニ雑炊	フルーチェ ミニショコラツイスト コーンスープ	ヨーグルト（ブルーベリー） きつね雑炊	フルーチェ 食パン パンブキンポターージュ	ヨーグルト（オレンジ） 高菜粥	フルーチェ 北海道ミルク ポターージュスープ
昼食	御飯 赤魚の煮付け 添え もやしのわさび和え すまし汁 レモンゼリー	御飯 豚肉のネギ塩炒め 金時豆 味噌汁 果物（パイン缶）	* 桃の節句 * ひな散らし いとこ煮 ほうれん草としめじのお浸し 赤だし 果物（白桃缶）	チキンカレーライス 特養：ツナとチンゲン菜の炒め物 ぶどうゼリー 漬物	* 松花堂 * 赤飯 天ぶら盛り合わせ 抹茶塩 竹の子とわかめの煮物 酢味噌和え すまし汁 抹茶プリン	炒飯 とんこつラーメン 菜の花の辛子和え 果物（MIX缶）	御飯 ホキのバター醤油焼き 添え ひじき煮豆 味噌汁 ミルクプリン
夕食	御飯 ミートローフ 添え ブロッコリーとハムの炒め物 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 添え 小松菜とうす揚げの煮物 すまし汁	御飯 豆腐ハンバーグ 添え 千切り大根の煮物 すまし汁	御飯 カニ玉 茄子の煮物 スープ	御飯 鶏の冷部煮 オクラの和え物 味噌汁	御飯 さわらの煮付け 添え もやしと豆みょうの炒め物 味噌汁	菜めし御飯 おでん 果物（黄桃缶）
	エネルギー 1349kcal 蛋白質 53.1g 脂質 29.7g 食塩 7.7g	エネルギー 1395kcal 蛋白質 51g 脂質 46.3g 食塩 6.4g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 52.1g 脂質 41.3g 食塩 7.8g	エネルギー 1474kcal 蛋白質 45.5g 脂質 47.6g 食塩 7.7g	エネルギー 1493kcal 蛋白質 56.1g 脂質 40.4g 食塩 9.2g	エネルギー 1393kcal 蛋白質 55.6g 脂質 39.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1414kcal 蛋白質 65.1g 脂質 42.7g 食塩 6.5g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	ヨーグルト ねぎ雑炊 野菜ジュース	ヨーグルト（いちご） カニ雑炊	フルーチェ ミニショコラツイスト コーンスープ	ヨーグルト（ブルーベリー） きつね雑炊	フルーチェ 食パン パンブキンポターージュ	ヨーグルト（オレンジ） 高菜粥	フルーチェ 北海道ミルク ポターージュスープ
昼食	御飯 照焼きつくね 添え ピーマンソテー すまし汁 ぶどうゼリー	たけのご飯 みぞれうどん トッピング 桜海老と菜の花のかき揚げ オレンジゼリー	* デイ洋皿 * 御飯 豚肉の生姜焼き 添え ビーフンのソテー すまし汁 レモンゼリー	御飯 カレイの甘酢あんかけ オクラとなめ茸の和え物 味噌汁 果物（パイン缶）	御飯 焼きそば インゲンのごま和え 味噌汁 果物（MIX缶） 漬物	御飯 赤魚の煮付け 添え 白菜のおかか和え すまし汁 ぶどうゼリー 漬物	御飯 豚肉と厚揚げのオムレツ炒め 南瓜サラダ 味噌汁 りんごゼリー
夕食	御飯 えびの玉子とじ 南瓜サラダ スープ	御飯 お好み焼き 白菜とカニカマのマヨポン和え 味噌汁	御飯 鯖の塩焼き 添え カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 炒り鶏 ひじきとツナのさっと煮（冷） すまし汁	御飯 デミグラスソースオムレツ 添え マカロニサラダ スープ	御飯 麻婆豆腐 人参しりしり スープ	青菜小エビ御飯 かき玉にゆうめん トッピング 菜の花のお浸し 果物（黄桃缶）
	エネルギー 1336kcal 蛋白質 45.9g 脂質 32.3g 食塩 6g	エネルギー 1510kcal 蛋白質 48.8g 脂質 42.8g 食塩 9.1g	エネルギー 1606kcal 蛋白質 52.8g 脂質 62.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1286kcal 蛋白質 44.5g 脂質 30.8g 食塩 6g	エネルギー 1578kcal 蛋白質 49.3g 脂質 53.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1282kcal 蛋白質 51.1g 脂質 33g 食塩 6g	エネルギー 1545kcal 蛋白質 49.9g 脂質 45.8g 食塩 6.8g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	ヨーグルト ねぎ雑炊 野菜ジュース	ヨーグルト（いちご） カニ雑炊	フルーチェ ミニショコラツイスト コーンスープ	ヨーグルト（ブルーベリー） きつね雑炊	フルーチェ 食パン パンブキンポターージュ	ヨーグルト（オレンジ） 高菜粥	フルーチェ 北海道ミルク ポターージュスープ
昼食	御飯 ホキのカレーミル 添え ピーマンソテー スープ	御飯 鶏の照焼き 添え 卵の花炒り煮 すまし汁	* デイ洋皿 * 御飯 エビフライ 添え 和風スパゲティ	御飯 ハンバーグ 添え 千切り大根の煮物 味噌汁	炊き込みごはん 梅とろろ昆布そば 竹輪の磯辺揚げ オレンジゼリー	* 春分の日 * バラ寿司 肉団子と大根の煮物 白和え 赤だし	御飯 カレイの甘酢あんかけ ビーフンのソテー すまし汁 ぶどうゼリー

	ミルクプリン	果物（白桃缶）	味噌汁 果物（みかん缶）	りんごゼリー		杏仁豆腐	
夕食	御飯 豚肉とごぼうのピリ辛炒め もやしと人参のナムル 味噌汁	三色丼 ほうれん草の和風炒め 味噌汁	御飯 豚肉と白菜の煮物 海藻サラダ すまし汁	御飯 さわらの煮付け 添え 小松菜とうす揚げの煮物 すまし汁	御飯 れんこん入りお豆腐つくね 生姜出汁あん 添え 茄子の炒め物 味噌汁	御飯 べーコンとほうれん草のオムレツ 添え キャベツとツナの炒め物 スープ	御飯 ミートローフ 添え チンゲン菜の煮物 味噌汁
	エネルギー 1352kcal 蛋白質 46.8g 脂質 38.9g 食塩 5.3g 22	エネルギー 1311kcal 蛋白質 52.6g 脂質 40.4g 食塩 6.8g 23	エネルギー 1476kcal 蛋白質 51.6g 脂質 51.5g 食塩 6.6g 24	エネルギー 1383kcal 蛋白質 54.3g 脂質 36.1g 食塩 7.2g 25	エネルギー 1570kcal 蛋白質 51.6g 脂質 45.6g 食塩 11g 26	エネルギー 1368kcal 蛋白質 51g 脂質 35.2g 食塩 7.6g 27	エネルギー 1495kcal 蛋白質 55.6g 脂質 45.5g 食塩 5.7g 28
朝食	ヨーグルト ねぎ雑炊 野菜ジュース	ヨーグルト（いちご） カニ雑炊	フルーチェ ミニョコラツイスト コンスープ	ヨーグルト（ブルーベリー） きつね雑炊	フルーチェ 食パン パンキンポタージュ	ヨーグルト（オレンジ） 高菜粥	フルーチェ 北海道ミルク ポタージュスープ
昼食	御飯 鶏肉の梅し焼き 添え 大豆煮 すまし汁 果物（MIX缶）	御飯 鯖の塩焼き 添え 小松菜とうす揚げの煮物 味噌汁 りんごゼリー	親子丼 金時豆 すまし汁 ぶどうゼリー	炊き込みごはん たぬきそば ほうれん草としめじのお浸し 果物（みかん缶）	*デイ洋皿* 御飯 手作りコロケ（2個付け） 添え ゴボ天とオクラの煮物 味噌汁 レモンゼリー	御飯 ぶり大根 春雨サラダ 味噌汁 果物（バイン缶）	御飯 れんこん入りお豆腐つくね 生姜出汁あん 添え チンゲン菜の煮物 味噌汁 ミルクプリン
夕食	菜めし御飯 にゅうめん さつま芋の天ぷら（半月2枚） 果物（黄桃缶）	御飯 お好み焼き 人参しりしり すまし汁	御飯 ホキのバター醤油焼き 添え カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 マカロニサラダ スープ	御飯 カニ玉 白菜のおかか和え スープ	御飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮物 すまし汁	木の葉丼 もやしのピリ辛マヨ和え すまし汁
	エネルギー 1446kcal 蛋白質 52.4g 脂質 31.7g 食塩 7.8g 29	エネルギー 1472kcal 蛋白質 55.1g 脂質 52.7g 食塩 6.6g 30	エネルギー 1473kcal 蛋白質 60.4g 脂質 43.3g 食塩 6.8g 31	エネルギー 1317kcal 蛋白質 43.3g 脂質 33.2g 食塩 6.6g	エネルギー 1552kcal 蛋白質 53.3g 脂質 48.5g 食塩 7.8g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 42.9g 脂質 38.9g 食塩 5.8g	エネルギー 1373kcal 蛋白質 53.9g 脂質 44.6g 食塩 7g
朝食	ヨーグルト ねぎ雑炊 野菜ジュース	ヨーグルト（いちご） カニ雑炊	フルーチェ ミニョコラツイスト コンスープ				
昼食	御飯 鮭の幽庵焼き 添え はんぺんの磯辺揚げ すまし汁 りんごゼリー	御飯 トンカツ 添え 茄子の煮物 味噌汁 果物（MIX缶）	御飯 さわらの煮付け 添え 白和え すまし汁 オレンジゼリー				
夕食	御飯 肉団子と春雨の煮物 キャベツと玉子の炒め物 味噌汁	御飯 豆乳オムレツ 添え ブロッコリーとハムの炒め物 スープ	御飯 鶏の照焼き 添え 菜の花の辛子和え 味噌汁				
	エネルギー 1339kcal 蛋白質 53.6g 脂質 28.9g 食塩 7g	エネルギー 1396kcal 蛋白質 53.9g 脂質 43.5g 食塩 6.2g	エネルギー 1433kcal 蛋白質 63.4g 脂質 43.8g 食塩 7.6g				