

現 場：もぐもぐ
期 間：2023/3/1～2023/3/31



	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝食	◇DHA・EPA◇ 効能・・・認知機能低下の改善 高血圧、動脈硬化、脳卒中などの 予防と改善 多く含む食材 (鯖・サンマ・鮭・ツナ など)		▲カルシウム▲ 効能・・・骨や歯の材料となる 筋肉を動かす イライラやストレスを静め る 多く含む食材 (牛乳・ヨーグルト・小松菜・菜の花 切干大根・ひじき・豆腐 など)	カスタードロール 目玉焼き フルーツミックス 牛乳	レーズンラウンド マカロニサラダ ミカン缶 牛乳	北海道ミルク パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	小山パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳
昼食				1kcal - 431kcal 食塩 0.7g チキンカレー 花型豆腐の煮付▲●☆ ピーマンの金平☆ 漬物	1kcal - 386kcal 食塩 1.4g 豚の生姜焼き☆ きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付☆ 漬物 味噌汁	1kcal - 445kcal 食塩 1g 【行事食】 ちらし寿司◇☆ 野菜かき揚げ☆ 菜の花の和え物▲●☆ おすまし	1kcal - 407kcal 食塩 1.6g きつねうどん 肉団子 ブロッコリーの炒め物☆ 漬物
夕食	●鉄● 効能・・・脳への酸素の運搬により、 思考力・記憶力低下を防ぐ 貧血を防ぐ 多く含む食材 (牛肉・まぐろ・小松菜・枝豆 ひじき・厚揚げ・ほうれん草 など)		☆ビタミンB群☆ 効能・・・糖質をエネルギーに変換する (B1) 記憶力が向上 (B6・B12) タンパク質の合成に関わる (B12) 多く含む食材 (豚肉・大豆・豆腐・枝豆・緑黄色野菜)	1kcal - 346kcal 食塩 3.8g はんぺんチーズサンド 付け合せ(ボイルキャベツ) 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁	1kcal - 300kcal 食塩 3.8g 豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	1kcal - 395kcal 食塩 3.6g つくね塩ちゃんこ☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 漬物 味噌汁	1kcal - 305kcal 食塩 4.4g 豚バラ大根☆ 南瓜の煮物☆ 枝豆のふんわり天●▲☆ 味噌汁
				1kcal - 214kcal 食塩 3.2g	1kcal - 400kcal 食塩 3.3g	1kcal - 337kcal 食塩 4.2g	1kcal - 488kcal 食塩 3.9g
	5	6	7	8	9	10	11
朝食	ミニ黒糖ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳	食パン パンプキンサラダ ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコッペ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	ミニストロベリーツイスト ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) スパサラダ ミカン缶 牛乳	ショコラロール パンプキンサラダ 洋梨缶 牛乳
	1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	1kcal - 404kcal 食塩 1.4g	1kcal - 421kcal 食塩 1.2g	1kcal - 475kcal 食塩 1.6g	1kcal - 409kcal 食塩 1.4g	1kcal - 380kcal 食塩 1.4g	1kcal - 436kcal 食塩 0.9g
昼食	メンチカツ● 付け合せ(ボイルキャベツ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草のお浸し●☆ 味噌汁	シーフードクリームシチュー▲●☆ スパソテー えんどうの炒め物☆ 漬物	鶏入り筑前煮☆ 冬瓜の煮付 チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	和風豆腐ステーキ▲☆ 茄子の煮浸し いんげんとツナの炒め物◇☆ 漬物 味噌汁	白身魚のチリソース☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ	肉じゃが●☆ オムレツ☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮●▲☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 味噌汁
	1kcal - 364kcal 食塩 4.2g	1kcal - 265kcal 食塩 3.7g	1kcal - 256kcal 食塩 3.8g	1kcal - 390kcal 食塩 4.1g	1kcal - 235kcal 食塩 3.2g	1kcal - 328kcal 食塩 3.8g	1kcal - 266kcal 食塩 3.8g
夕食	かに玉あんかけ☆ ちくわの磯部焼き 胡瓜のなめたけ和え 中華スープ	鯖の味噌煮◇☆ 付け合せ(フキ煮) 切干大根の煮付☆ からし菜の炒め物●▲☆ 味噌汁	おろしカツ☆ ヒジキ煮●▲☆ カリフラワーの煮付☆ 漬物 味噌汁	海鮮の和風煮込み●☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ ピーマンの金平☆ 味噌汁	親子丼☆ 南瓜の煮物☆ ブロッコリーの炒め物☆ 漬物 味噌汁	ロールキャベツトマトソース☆ マカロニオニオンのカレー- 菜の花の和え物▲●☆ コンソメスープ	醤油ラーメン☆ ぎょうざ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物
	1kcal - 277kcal 食塩 3.9g	1kcal - 299kcal 食塩 4.3g	1kcal - 326kcal 食塩 3.8g	1kcal - 233kcal 食塩 4.1g	1kcal - 269kcal 食塩 3.9g	1kcal - 157kcal 食塩 2.7g	1kcal - 332kcal 食塩 6g
	12	13	14	15	16	17	18
朝食	レーズンドッグ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	北海道ミルク ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳	黒糖食パン スパサラダ ミカン缶 牛乳	小山パン マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	シュガーバターコッペ 目玉焼き 黄桃缶 牛乳	ミニ抹茶ツイスト スパサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) ポテトサラダ ミカン缶 牛乳
	1kcal - 422kcal 食塩 1.4g	1kcal - 434kcal 食塩 1.1g	1kcal - 435kcal 食塩 1.7g	1kcal - 418kcal 食塩 1.8g	1kcal - 475kcal 食塩 1.6g	1kcal - 428kcal 食塩 1.6g	1kcal - 361kcal 食塩 1.2g
昼食	えびカツ 付け合せ(ナポリタン) 白菜の中身煮 からし菜の炒め物●▲☆ 味噌汁	オムレツデミソース☆ ちくわの磯部焼き えんどうの炒め物☆ 漬物 コンソメスープ	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(筍煮) 花型豆腐の煮付▲●☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	コロッケ二種盛 付け合せ(ボイルブロッコリー)☆ ヒジキ煮●▲☆ 冬瓜の煮付 漬物 味噌汁	豚丼☆ しょうが天の炒め物 いんげんとツナの炒め物◇☆ 味噌汁	ポトフ☆ オムレツ☆ ブロッコリーの炒め物☆ 漬物	けんちんそば☆ 肉団子 菜の花の和え物▲●☆
	1kcal - 316kcal 食塩 3.5g	1kcal - 330kcal 食塩 4.9g	1kcal - 230kcal 食塩 3.6g	1kcal - 313kcal 食塩 3.5g	1kcal - 365kcal 食塩 4.4g	1kcal - 238kcal 食塩 2.8g	1kcal - 357kcal 食塩 4.3g
夕食	カレイの煮付☆ 付け合せ(うぐいす豆) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ 切干大根の煮付☆ 味噌汁	酢豚☆ がんも煮▲☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 中華スープ	シーフードカレー●☆ きのこ玉子焼☆ もやしの塩炒め☆ 漬物	鶏肉たれ焼き☆ カリフラワーの煮付☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 味噌汁	豆腐ハンバーグきのこソース▲☆ 茄子の煮浸し ピーマンの金平☆ 漬物 味噌汁	赤魚の煮付☆ 付け合せ(赤板) 大根の柚子風味煮 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁	すき焼風煮▲●☆ 南瓜の煮物☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁
	1kcal - 249kcal 食塩 3.4g	1kcal - 363kcal 食塩 3.8g	1kcal - 245kcal 食塩 3.2g	1kcal - 258kcal 食塩 4.2g	1kcal - 407kcal 食塩 3.8g	1kcal - 180kcal 食塩 3.6g	1kcal - 298kcal 食塩 4g
	19	20	21	22	23	24	25
朝食	クリームエスカルゴ マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	NEGロール スパサラダ 黄桃缶 牛乳	カスタードロール ポテトサラダ フルーツミックス 牛乳	レーズンラウンド パンプキンサラダ ミカン缶 牛乳	北海道ミルク マカロニサラダ 洋梨缶 牛乳	小山パン ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニ黒糖ツイスト 目玉焼き フルーツミックス 牛乳
	1kcal - 421kcal 食塩 1.2g	1kcal - 409kcal 食塩 1.5g	1kcal - 425kcal 食塩 1g	1kcal - 384kcal 食塩 1.1g	1kcal - 447kcal 食塩 1.3g	1kcal - 407kcal 食塩 1.6g	1kcal - 415kcal 食塩 1.1g
昼食	鯖の照焼◇☆ 付け合せ(しめじ) 高野の含め煮▲☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 味噌汁	デミハンバーグ●☆ 付け合せ(スナッPEndウ☆) 里芋の含め煮 彩り野菜(花型人参)☆ 切干大根の煮付☆ 漬物 コンソメスープ	ゆかりご飯 白身魚の香草焼き☆ 付け合せ(人参ブロッコリー)☆ ホタテとアスパラのソテー☆ 柚子ゼリー あさりの気巡りスープ(カレー味)●	チキンクリームシチュー▲☆ きのこ玉子焼☆ いんげんとコーンの炒め物☆ 漬物	海鮮の和風煮込み●☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 味噌汁	豚バラ大根☆ 南瓜の煮物☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 漬物 味噌汁	照焼チキン 付け合せ(しめじ) ちくわの磯部焼き 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁
	1kcal - 346kcal 食塩 5.1g	1kcal - 327kcal 食塩 3.8g	1kcal - 276kcal 食塩 2.6g	1kcal - 277kcal 食塩 3.5g	1kcal - 215kcal 食塩 3.9g	1kcal - 490kcal 食塩 4.1g	1kcal - 228kcal 食塩 3.7g
夕食	鶏の唐揚げおろしソース ヒジキ煮●▲☆ えびと豆腐の天ぷら▲☆ 味噌汁	中華丼●☆ ぎょうざ からし菜の炒め物●▲☆ 中華スープ	豚の生姜焼き☆ 花型豆腐の煮付▲●☆ チンゲン菜のおかか和え▲☆ 漬物 味噌汁	豆腐ナゲット▲☆ 付け合せ(ナポリタン) 茄子の煮浸し ピーマンの金平☆ 味噌汁	メンチカツ● 付け合せ(ボイルキャベツ) オムレツ☆ ブロッコリーの炒め物☆ 漬物 味噌汁	カレイの煮付☆ 付け合せ(赤板) 高野の含め煮▲☆ 菜の花の和え物▲●☆ 味噌汁	きつねうどん 肉団子 ほうれん草のお浸し●☆ 漬物
	1kcal - 492kcal 食塩 5.6g	1kcal - 217kcal 食塩 3.9g	1kcal - 320kcal 食塩 4.2g	1kcal - 387kcal 食塩 3.3g	1kcal - 324kcal 食塩 3.5g	1kcal - 233kcal 食塩 4.8g	1kcal - 307kcal 食塩 4.3g
	26	27	28	29	30	31	◇・・・DHA・EPA ▲・・・カルシウム ●・・・鉄 ☆・・・ビタミンB群 ↑↑↑ 献立表に印が付いた
朝食	食パン スパサラダ ミカン缶 牛乳	クリームエスカルゴ ポテトサラダ 黄桃缶 牛乳	シュガーバターコッペ マカロニサラダ 黄桃缶 牛乳	ミニストロベリーツイスト パンプキンサラダ フルーツミックス 牛乳	ベジロール(人参) ポテトサラダ ミカン缶 牛乳	ショコラロール 目玉焼き 洋梨缶 牛乳	
	1kcal - 413kcal 食塩 1.7g	1kcal - 409kcal 食塩 1g	1kcal - 481kcal 食塩 2.1g	1kcal - 419kcal 食塩 1.3g	1kcal - 361kcal 食塩 1.2g	1kcal - 432kcal 食塩 0.7g	
昼食	かに玉あんかけ☆ 冬瓜の煮付 えんどうの炒め物☆ 中華スープ	鮭の幽庵焼◇☆ 付け合せ(フキ煮) きのこ玉子焼☆ カリフラワーの煮付☆ 漬物 味噌汁	和風豆腐ステーキ▲☆ 南瓜の煮物☆ ピーマンの金平☆ 味噌汁	親子丼☆ さつま芋の甘煮 ブロッコリーの炒め物☆ 漬物 味噌汁	ロールキャベツトマトソース☆ マカロニオニオンのカレー- 菜の花の和え物▲●☆ コンソメスープ	はんぺんチーズサンド 付け合せ(ボイルキャベツ) 金平ごぼう☆ ほうれん草の菜種和え●☆ 漬物 味噌汁	
	1kcal - 281kcal 食塩 3.7g	1kcal - 194kcal 食塩 3.3g	1kcal - 321kcal 食塩 4.1g	1kcal - 291kcal 食塩 3.7g	1kcal - 157kcal 食塩 2.7g	1kcal - 292kcal 食塩 3.8g	
夕食	おろしカツ☆ 焼きそば からし菜の炒め物●▲☆ 味噌汁	つくね塩ちゃんこ☆ 茄子の煮浸し チンゲン菜のおかか和え▲☆ 味噌汁	シーフードカレー●☆ スパソテー いんげんの炒め物☆ 漬物	白身魚のチリソース☆ 大豆煮☆ 小松菜のごま和え▲●☆ 中華スープ	鶏入り筑前煮☆ オムレツ☆ 胡瓜のなめたけ和え 漬物 味噌汁	肉じゃが●☆ ヒジキ煮●▲☆ 枝豆のふんわり天●▲☆ 味噌汁	
	1kcal - 377kcal 食塩 3.3g	1kcal - 381kcal 食塩 3.7g	1kcal - 253kcal 食塩 3.5g	1kcal - 235kcal 食塩 3.1g	1kcal - 270kcal 食塩 3.9g	1kcal - 370kcal 食塩 4.1g	

仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。