



1 (金) 高野豆腐インゲン煮
若芽の酢の物
鶏ミンチと小松菜の煮物

2 (土) 厚焼玉子
大豆と椎茸の煮物
法蓮草のおひたし

エネルギー	77 kcal	エネルギー	173 kcal				
蛋白質	5.9 g	脂質	2.1 g	蛋白質	11.7 g	脂質	7.6 g
炭水化物	9.6 g	食塩相当量	1.1 g	炭水化物	16.9 g	食塩相当量	1.7 g

3 (日) 温野菜のシーザードレッシング
スパゲティイタリアン
コーンソテー

4 (月) 鶏大豆
キャベツの土佐煮
なめこと若芽のサッと煮

5 (火) 青菜と玉子のマヨネーズ和え
パスタのクリーム煮
マッシュポテト

6 (水) 豚肉としめじの生姜バター風味
大根と青菜の柚子和え
昆布の佃煮

7 (木) フロッコリーの玉子とし
赤玉南瓜煮
キャベツの塩昆布和え

8 (金) がんもどきの含め煮
ナスの油炒め
一夜漬

9 (土) スクランブルエッグ
パスタのトマトカレー炒め
法蓮草ソテー

エネルギー	240 kcal	エネルギー	132 kcal	エネルギー	233 kcal	エネルギー	113 kcal	エネルギー	118 kcal	エネルギー	130 kcal	エネルギー	145 kcal														
蛋白質	6.0 g	脂質	13.2 g	蛋白質	10.4 g	脂質	5.3 g	蛋白質	6.3 g	脂質	14.5 g	蛋白質	6.2 g	脂質	5.2 g	蛋白質	4.3 g	脂質	5.5 g	蛋白質	5.3 g	脂質	7.5 g	蛋白質	5.2 g	脂質	9.4 g
炭水化物	24.9 g	食塩相当量	1.2 g	炭水化物	11.4 g	食塩相当量	1.8 g	炭水化物	20.2 g	食塩相当量	1.3 g	炭水化物	12.0 g	食塩相当量	1.7 g	炭水化物	14.2 g	食塩相当量	0.9 g	炭水化物	9.0 g	食塩相当量	1.9 g	炭水化物	10.7 g	食塩相当量	1.3 g

10 (日) 白菜と厚揚げの中華とほろ煮
野菜のごま和え
人参の炒りたら子

11 (月) ウィンナーポトフ
千ゲン菜とピーマンのソテー
青じそパスタ

12 (火) ミートインオムレツ
スッキーニのトマト炒め
ジャガ芋ソテー

13 (水) 寄せ豆腐のうすあん
インゲンとえのきの炒め物
金時豆煮

14 (木) 豚肉と厚揚げの煮物
千ゲン菜の明太炒め
白菜の生姜和え

15 (金) 竹輪とジャガ芋の玉子とし
法蓮草のおひたし
椎茸昆布

16 (土) 焼豆腐の含め煮
きんぴら
一夜漬

エネルギー	105 kcal	エネルギー	205 kcal	エネルギー	97 kcal	エネルギー	175 kcal	エネルギー	106 kcal	エネルギー	121 kcal	エネルギー	80 kcal														
蛋白質	5.9 g	脂質	4.5 g	蛋白質	5.5 g	脂質	12.1 g	蛋白質	4.9 g	脂質	2.1 g	蛋白質	7.6 g	脂質	6.4 g	蛋白質	5.2 g	脂質	5.3 g	蛋白質	6.5 g	脂質	4.8 g	蛋白質	3.6 g	脂質	1.9 g
炭水化物	11.1 g	食塩相当量	1.0 g	炭水化物	18.2 g	食塩相当量	1.3 g	炭水化物	14.7 g	食塩相当量	1.2 g	炭水化物	22.3 g	食塩相当量	1.5 g	炭水化物	9.0 g	食塩相当量	1.5 g	炭水化物	15.5 g	食塩相当量	1.8 g	炭水化物	12.7 g	食塩相当量	1.5 g

17 (日) 厚焼玉子
ふきと人参の甘露煮
大根の塩昆布和え

18 (月) 大根と鶏肉のマーガリン風味
カラフルサラダ
なめこ煮

19 (火) ツナの玉子とし
赤玉南瓜のカレー煮
ひじきとごぼうのナムル

20 (水) ジャガ芋テミグラスソース
コーンと挽肉の炒め物
スパソテー

21 (木) 春菊と厚揚げの煮物
切干大根のおから煮
キャベツの白だし和え

22 (金) 鶏肉と大豆の生姜煮
なめこと若芽のサッと煮
一夜漬

23 (土) スクランブルエッグ
ウィンナーとときのこの炒め物
スーフキャベツ

エネルギー	103 kcal	エネルギー	157 kcal	エネルギー	160 kcal	エネルギー	177 kcal	エネルギー	123 kcal	エネルギー	167 kcal	エネルギー	157 kcal														
蛋白質	4.6 g	脂質	4.6 g	蛋白質	8.1 g	脂質	9.9 g	蛋白質	5.6 g	脂質	8.1 g	蛋白質	6.6 g	脂質	7.2 g	蛋白質	4.1 g	脂質	6.1 g	蛋白質	12.6 g	脂質	8.3 g	蛋白質	5.1 g	脂質	11.6 g
炭水化物	11.9 g	食塩相当量	1.1 g	炭水化物	10.6 g	食塩相当量	1.3 g	炭水化物	17.0 g	食塩相当量	1.5 g	炭水化物	22.3 g	食塩相当量	1.1 g	炭水化物	13.5 g	食塩相当量	1.5 g	炭水化物	10.9 g	食塩相当量	1.6 g	炭水化物	9.0 g	食塩相当量	1.4 g

24 (日) 白菜と厚揚げのとろみ煮
大豆と人参の煮物
キャベツの漬物柚子風味

25 (月) 車麩の玉子とし
ふきのきんぴら
一夜漬

26 (火) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
竹輪のごま炒め
さつまいもの甘露煮

27 (水) チーズオムレツ
菜の花のクリーム煮
コールスローサラダ

28 (木) 食べるトマトスープ
荒挽きウィンナー
ゴロゴロ野菜の塩炒め

29 (金) 白身魚のしんじょう
赤玉南瓜煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし

30 (土) しめじの中華玉子とし
金時豆煮
昆布の佃煮

エネルギー	101 kcal	エネルギー	108 kcal	エネルギー	156 kcal	エネルギー	200 kcal	エネルギー	151 kcal	エネルギー	154 kcal	エネルギー	136 kcal														
蛋白質	6.0 g	脂質	3.7 g	蛋白質	4.8 g	脂質	4.0 g	蛋白質	7.5 g	脂質	2.8 g	蛋白質	6.3 g	脂質	13.8 g	蛋白質	4.5 g	脂質	9.8 g	蛋白質	5.4 g	脂質	7.8 g	蛋白質	5.6 g	脂質	3.9 g
炭水化物	11.8 g	食塩相当量	1.5 g	炭水化物	12.7 g	食塩相当量	1.9 g	炭水化物	25.4 g	食塩相当量	1.8 g	炭水化物	12.4 g	食塩相当量	1.5 g	炭水化物	12.1 g	食塩相当量	1.5 g	炭水化物	16.6 g	食塩相当量	1.3 g	炭水化物	21.6 g	食塩相当量	1.3 g

31 (日) 高野豆腐インゲン煮
大根とベーコンの煮物
人参と春雨のサラダ

エネルギー	100 kcal		
蛋白質	4.3 g	脂質	3.5 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量	1.4 g

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意いたします。



2019 3月 健康ケア食メニュー <朝食>



1 (金) 赤魚の酒粕焼
ひじき煮
さつまいもとツナの青じそサラダ

2 (土) ロールキャベツの白味噌仕立て
春雨の五目炒め
ポテトサラダ

エネルギー	252 kcal	エネルギー	250 kcal
蛋白質	16.0 g	蛋白質	6.4 g
脂質	9.9 g	脂質	13.7 g
炭水化物	25.0 g	炭水化物	24.2 g
	食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.8 g

3 (日) ちらし寿司の具
炊き合せ
白花豆煮

4 (月) 根菜と肉団子の和風生姜スープ
五目うの花
人参と春雨のサラダ

5 (火) 揚げ豆腐の挽肉あん
野菜のおろし煮
春菊のごまポン酢和え

6 (水) つくねの照り焼き
ひじきとさつまいもの煮物
れんこんサラダ

7 (木) 鯖の磯辺焼き
厚揚げとふきの煮物
法蓮草とハムのマリネ

8 (金) 親子丼の具
切干とインゲンの煮物
和風スパゲッティ

9 (土) ホキの青じそ焼
鶏じゃが煮
コールスローサラダ

エネルギー	293 kcal
蛋白質	12.7 g
脂質	7.9 g
炭水化物	43.2 g
	食塩相当量 2.9 g

エネルギー	192 kcal
蛋白質	7.5 g
脂質	8.1 g
炭水化物	21.0 g
	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	216 kcal
蛋白質	13.7 g
脂質	9.4 g
炭水化物	21.4 g
	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	235 kcal
蛋白質	12.3 g
脂質	11.5 g
炭水化物	21.3 g
	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	266 kcal
蛋白質	13.5 g
脂質	17.7 g
炭水化物	12.4 g
	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	207 kcal
蛋白質	10.2 g
脂質	8.6 g
炭水化物	20.7 g
	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	231 kcal
蛋白質	13.6 g
脂質	13.6 g
炭水化物	13.8 g
	食塩相当量 1.9 g

10 (日) 照焼千辛
大根と小松菜の煮物
カリフラワーの甘酢漬け

11 (月) 白身魚の生姜煮
豚肉と大根の煮物
和風サラダ

12 (火) 白菜煮込みハンバーグ
カリフラワーの煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

13 (水) 牛肉とキャベツの炒め物
切昆布煮
青菜のわさび和え

14 (木) 大根とつくねの煮物
ベーコンと野菜のソテー
フロッコリーのサラダ

15 (金) 鯖の味噌煮
炒り豆腐
白菜と若芽のナムル

16 (土) 鶏肉の韓国風炒め
ひじきとベーコンの煮物
玉子スパサラダ

エネルギー	189 kcal
蛋白質	11.0 g
脂質	7.5 g
炭水化物	19.4 g
	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	227 kcal
蛋白質	17.2 g
脂質	9.7 g
炭水化物	17.2 g
	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	245 kcal
蛋白質	10.2 g
脂質	14.3 g
炭水化物	20.0 g
	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	314 kcal
蛋白質	11.7 g
脂質	23.3 g
炭水化物	15.2 g
	食塩相当量 3.2 g

エネルギー	176 kcal
蛋白質	9.8 g
脂質	5.7 g
炭水化物	22.6 g
	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	288 kcal
蛋白質	15.6 g
脂質	18.0 g
炭水化物	15.0 g
	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	319 kcal
蛋白質	13.3 g
脂質	19.9 g
炭水化物	20.7 g
	食塩相当量 2.2 g

17 (日) アジの磯辺焼
さつまいものそぼろ煮
肉入りうの花

18 (月) 野菜たっぷり中華丼の具
ナスの挽肉炒め
菜の花と竹輪の辛子和え

19 (火) 煮込みつくね
れんこんと油揚げの煮物
ベーコンと白菜のマリネ

20 (水) 白身魚のムニエル
豆腐の柚子あんかけ
蒸し野菜の塩こうじ和え

21 (木) すき焼
白花豆煮
春雨の中華和え

22 (金) キャベツメンチ
中華うま煮
白菜のおかかポン酢和え

23 (土) フリのごま醤油焼
野菜と昆布の煮物
菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え

エネルギー	185 kcal
蛋白質	15.6 g
脂質	4.0 g
炭水化物	20.9 g
	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	217 kcal
蛋白質	12.2 g
脂質	10.6 g
炭水化物	16.1 g
	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	201 kcal
蛋白質	13.6 g
脂質	4.7 g
炭水化物	27.5 g
	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	204 kcal
蛋白質	13.2 g
脂質	8.6 g
炭水化物	16.9 g
	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	387 kcal
蛋白質	13.8 g
脂質	17.4 g
炭水化物	40.4 g
	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	304 kcal
蛋白質	8.8 g
脂質	15.1 g
炭水化物	31.2 g
	食塩相当量 2.3 g

エネルギー	268 kcal
蛋白質	19.5 g
脂質	15.1 g
炭水化物	15.2 g
	食塩相当量 1.8 g

24 (日) 肉カボチャ
豆腐のかに風あんかけ
ハムとフロッコリーのマリネ

25 (月) 揚げ豆腐の南蛮漬け
ひじきと挽肉の炒め煮
法蓮草と切干のおひたし

26 (火) ハヤシライスのルー
菜の花のツナ炒め
大根の酢漬け

27 (水) サワラの梅タレ焼
豚肉と野菜の生姜炒め
コーンサラダ

28 (木) 煮込みハンバーグ
ごぼう大豆
若布の塩こうじ和え

29 (金) ホキの西京焼
ホイコーロー
切干大根煮

30 (土) 豚生姜焼き丼の具
白菜と若布の煮物
ナスのごまタレ煮

エネルギー	243 kcal
蛋白質	9.1 g
脂質	10.0 g
炭水化物	29.6 g
	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	250 kcal
蛋白質	10.9 g
脂質	10.9 g
炭水化物	28.1 g
	食塩相当量 2.6 g

エネルギー	234 kcal
蛋白質	10.2 g
脂質	10.4 g
炭水化物	26.3 g
	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	306 kcal
蛋白質	17.2 g
脂質	17.1 g
炭水化物	19.4 g
	食塩相当量 2.7 g

エネルギー	226 kcal
蛋白質	12.6 g
脂質	10.2 g
炭水化物	21.4 g
	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	183 kcal
蛋白質	15.3 g
脂質	5.8 g
炭水化物	16.4 g
	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	318 kcal
蛋白質	12.2 g
脂質	18.6 g
炭水化物	21.2 g
	食塩相当量 2.7 g

31 (日) フリの照焼
五色きんぴら
オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。



エネルギー	285 kcal
蛋白質	19.5 g
脂質	14.4 g
炭水化物	19.0 g
	食塩相当量 2.7 g

2019 3月 健康ケア食メニュー <昼食>



3 (日) タンドリーチキン
さつまいも揚げと小松菜の煮びたし
白菜のごま和え

4 (月) 白身フライ
ジャガ玉煮
オクラととほろのピーナツ味噌和え

5 (火) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
野菜のバジルチーズ焼き
切干大根煮

6 (水) アジの昆布醤油焼
菜の花のツナ炒め
蒸し鶏のヘルシー和え

7 (木) ポークジンジャー
里芋のかに風あんかけ
麩と若芽の酢の物

1 (金) 餃子・焼売セット
五色きんぴら
ナスのごまタレ煮

2 (土) メバルのバジルオリーブ焼
麩と豚肉とチャンプルー
野菜の三杯酢

エネルギー 189 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 10.2 g
炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.3 g

エネルギー 326 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 20.1 g
炭水化物 24.8 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 260 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 13.1 g
炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 196 kcal
蛋白質 17.0 g 脂質 6.5 g
炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 237 kcal
蛋白質 13.5 g 脂質 8.7 g
炭水化物 23.8 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 334 kcal
蛋白質 19.1 g 脂質 16.5 g
炭水化物 25.3 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 193 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 5.7 g
炭水化物 23.2 g 食塩相当量 3.0 g

10 (日) サワラの西京焼
豚肉豆腐
じゃが芋とツナのサラダ

11 (月) フロッコリーのホイコーロー
油揚げの玉子とじ
白菜の辛子柚子和え

12 (火) チキン南蛮
一口ナスのオランダ煮
なめこの酢味噌和え

13 (水) メンチカツ
洋風肉じゃが煮
煮生酢

14 (木) 赤魚の甘辛タレ
さつまいもの味噌炒め
春雨とツナのサラダ

15 (金) ロールキャベツの和風煮
切干と挽肉のオイスター炒め
南瓜のピーナツ和え

16 (土) フリの幽庵焼
豆腐としめじのとろみ煮
菜の花のおひたし

エネルギー 236 kcal
蛋白質 15.3 g 脂質 11.8 g
炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 203 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 9.4 g
炭水化物 17.1 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 325 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 19.9 g
炭水化物 21.9 g 食塩相当量 3.0 g

エネルギー 241 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 9.7 g
炭水化物 29.1 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 289 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 17.6 g
炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 223 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 7.1 g
炭水化物 28.5 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 229 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 9.7 g
炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.7 g

17 (日) クリーム煮込みハンバーグ
青菜とカリフラワーの塩炒め
マリーネサラダ

18 (月) さわら白醤油焼
豚肉とキャベツのごま風味炒め
五目春雨の酢の物

19 (火) 田楽煮
昆布と大豆の煮物
青菜のおかかマヨネーズ和え

20 (水) 鶏団子のケチャップ煮
竹の子と人参のおかか煮
カリフラワーのピーナツ味噌和え

21 (木) ホキのガーリックオイル焼き
野菜の酒粕煮
法蓮草のごま和え

22 (金) ハニーマスタードチキン
竹輪と菜の花の煮物
カリフラワーの柚子味噌和え

23 (土) 和風煮込みハンバーグ
春雨の五目炒め
さっぱりポテトサラダ

エネルギー 270 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 17.1 g
炭水化物 20.1 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 222 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 11.7 g
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 225 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 10.2 g
炭水化物 24.1 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 229 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 8.0 g
炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 170 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 5.0 g
炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 200 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 7.6 g
炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 256 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 12.5 g
炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.7 g

24 (日) 鯖の生姜煮
ジャガ芋としめじの煮物
鶏とごぼうの酢味噌和え

25 (月) 鶏のごまタレ煮
若竹煮
三色和え

26 (火) 赤魚のバジルオリーブ焼
五色煮豆
ハムと春雨のサラダ

27 (水) 和風唐揚げ
麩とえのきのさっと煮
春菊のおかか和え

28 (木) アジのみりん焼
切昆布としめじの煮物
おからと玉ねぎのサラダ

29 (金) 鶏団子の照煮
ベーコンポテト
パスタのサラダ

30 (土) 白身魚の味噌煮
れんこんと人参の甘露煮
ハムの和風サラダ

エネルギー 267 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 13.9 g
炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 214 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 11.4 g
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 212 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 8.2 g
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 271 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 12.7 g
炭水化物 25.8 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 248 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 15.0 g
炭水化物 14.0 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 267 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 13.6 g
炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 208 kcal
蛋白質 12.3 g 脂質 8.8 g
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 1.9 g

31 (日) ハーフチキンソテー
ひじき煮
さつまいもとツナの青じそサラダ

エネルギー 259 kcal
蛋白質 12.4 g 脂質 14.7 g
炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.7 g

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。



2019 3月 健康ケア食メニュー <夕食>