



3 (日) 温泉玉子
ふきの煮物

エネルギー	119	kcal
蛋白質	4.6 g	脂質 6.3 g
炭水化物	10.7 g	食塩相当量 1.5 g

4 (月) 五色煮豆
大根とひじきの煮物

エネルギー	118	kcal
蛋白質	3.4 g	脂質 5.2 g
炭水化物	15.6 g	食塩相当量 1.5 g

5 (火) 野菜の味噌風味
白花豆煮

エネルギー	124	kcal
蛋白質	3.4 g	脂質 3.1 g
炭水化物	21.3 g	食塩相当量 1.1 g

6 (水) 豚すき
一夜漬

エネルギー	73	kcal
蛋白質	2.1 g	脂質 2.6 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 1.4 g

7 (木) 切干大根と小松菜の煮物
ひじき煮

エネルギー	76	kcal
蛋白質	0.8 g	脂質 3.8 g
炭水化物	10.9 g	食塩相当量 1.1 g

1 (金) 白菜と麩の玉子とし
昆布の佃煮

エネルギー	101	kcal
蛋白質	1.9 g	脂質 5.4 g
炭水化物	12.8 g	食塩相当量 1.2 g

2 (土) 牛肉と根菜の煮物
メンマの中華和え

エネルギー	137	kcal
蛋白質	4.1 g	脂質 6.6 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 1.8 g

10 (日) 肉団子の甘酢煮
一夜漬

エネルギー	105	kcal
蛋白質	2.6 g	脂質 4.8 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.5 g

11 (月) 豚肉と大根の煮物
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	102	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 4.2 g
炭水化物	12.9 g	食塩相当量 1.2 g

12 (火) 牛肉と根菜の煮物
昆布の佃煮

エネルギー	143	kcal
蛋白質	4.0 g	脂質 6.9 g
炭水化物	17.5 g	食塩相当量 1.5 g

13 (水) きのこの玉子とし
法蓮草とハムのマリーネ

エネルギー	96	kcal
蛋白質	4.7 g	脂質 4.0 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 1.6 g

14 (木) 豚すき
切干大根煮

エネルギー	93	kcal
蛋白質	3.3 g	脂質 3.4 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.4 g

8 (金) フロッコリーと鶏肉の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	123	kcal
蛋白質	3.8 g	脂質 7.1 g
炭水化物	10.0 g	食塩相当量 1.3 g

9 (土) えんどう豆とベーコン炒め
若芽とパインの酢の物

エネルギー	87	kcal
蛋白質	2.5 g	脂質 3.2 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.4 g

17 (日) 五目豆腐煮
野菜の三杯酢

エネルギー	99	kcal
蛋白質	2.1 g	脂質 4.3 g
炭水化物	13.6 g	食塩相当量 1.5 g

18 (月) 鶏団子の中華風
一夜漬

エネルギー	77	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 2.8 g
炭水化物	10.4 g	食塩相当量 1.4 g

19 (火) 五色煮
若芽のゴマ酢和え

エネルギー	92	kcal
蛋白質	1.5 g	脂質 4.0 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.3 g

20 (水) がんも煮
大根と竹輪の酢の物

エネルギー	123	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.9 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.2 g

21 (木) 肉団子の甘酢煮
昆布の佃煮

エネルギー	137	kcal
蛋白質	2.9 g	脂質 6.6 g
炭水化物	17.5 g	食塩相当量 1.4 g

15 (金) 鶏大根の味噌煮
薩摩芋と切昆布の煮物

エネルギー	87	kcal
蛋白質	3.6 g	脂質 2.6 g
炭水化物	13.4 g	食塩相当量 1.6 g

16 (土) 温泉玉子
竹輪の五色きんぴら

エネルギー	139	kcal
蛋白質	6.0 g	脂質 7.0 g
炭水化物	11.6 g	食塩相当量 1.7 g

24 (日) 温泉玉子
一夜漬

エネルギー	104	kcal
蛋白質	4.5 g	脂質 5.6 g
炭水化物	8.6 g	食塩相当量 1.5 g

25 (月) 金時豆の煮物
若竹煮

エネルギー	99	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 2.3 g
炭水化物	16.5 g	食塩相当量 1.1 g

26 (火) 五目豆腐煮
大根なます

エネルギー	95	kcal
蛋白質	2.3 g	脂質 4.0 g
炭水化物	12.4 g	食塩相当量 1.3 g

27 (水) フロッコリーと鶏肉の煮物
大根と椎茸の煮物

エネルギー	107	kcal
蛋白質	5.2 g	脂質 4.2 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.4 g

28 (木) きのこの玉子とし
一夜漬

エネルギー	71	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 2.8 g
炭水化物	9.4 g	食塩相当量 1.3 g

22 (金) 切干大根と小松菜の煮物
ベーコンのごま酢和え

エネルギー	88	kcal
蛋白質	2.5 g	脂質 4.2 g
炭水化物	10.6 g	食塩相当量 1.1 g

23 (土) 鶏つくねとフキの煮物
菜の花のおひたし

エネルギー	107	kcal
蛋白質	2.7 g	脂質 4.7 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.4 g

31 (日) はんぺんの玉子とし
赤玉南瓜の煮物

エネルギー	123	kcal
蛋白質	3.8 g	脂質 4.5 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 1.2 g

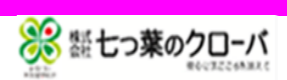


2024 3月ムース食メニュー <朝食>

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております (お粥は含まれておりません)



0120-41-6653



3 (日) 鶏肉のカレー風味焼き
大根煮
菜の花のおひたし

エネルギー 153 kcal
 蛋白質 5.9 g 脂質 6.5 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.0 g

10 (日) 白身の味噌煮
大根の千切煮
もやしサラダ

エネルギー 168 kcal
 蛋白質 8.8 g 脂質 7.1 g
 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.4 g

17 (日) 鶏肉のイタリアンソース煮
大根と椎茸の煮物
青菜のおひたし

エネルギー 143 kcal
 蛋白質 6.8 g 脂質 6.1 g
 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.8 g

24 (日) 鶏肉のカレー風味焼き
牛肉と根菜の煮物
メンマの中華和え

エネルギー 202 kcal
 蛋白質 7.4 g 脂質 10.3 g
 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.5 g

31 (日) 白身の味噌煮
がんも煮
野菜の三杯酢

エネルギー 183 kcal
 蛋白質 8.9 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.1 g

4 (月) 鮭の照焼
フロッコリーの煮物
南瓜とハムのサラダ

エネルギー 207 kcal
 蛋白質 10.1 g 脂質 10.7 g
 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 2.1 g

11 (月) 鶏の幽庵焼き
昆布煮豆
ハムとフロッコリーのマリネ

エネルギー 193 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 9.5 g
 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.1 g

18 (月) 鮭のおろし煮
ふきの煮物
えんどう豆とベーコン炒め

エネルギー 172 kcal
 蛋白質 7.8 g 脂質 8.1 g
 炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.1 g

25 (月) 鮭の照焼
ひじきと高野豆腐の煮物
菜の花の辛子和え

エネルギー 168 kcal
 蛋白質 9.1 g 脂質 7.6 g
 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.1 g

5 (火) ナスと鶏肉のしぎ焼き
枝豆とかにかまの煮物
白菜と若芽の煮物

エネルギー 176 kcal
 蛋白質 4.2 g 脂質 9.4 g
 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.0 g

12 (火) 鮭の西京焼
油揚げと菜の花の煮物
メンマの中華和え

エネルギー 196 kcal
 蛋白質 8.0 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 2.2 g

19 (火) スパイシーチキン
はんぺんの玉子とし
大根煮

エネルギー 188 kcal
 蛋白質 6.4 g 脂質 9.9 g
 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.0 g

26 (火) クリームコロッケ
鶏肉のすき焼き煮
えんどう豆とベーコン炒め

エネルギー 177 kcal
 蛋白質 6.2 g 脂質 8.9 g
 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 1.9 g

6 (水) 白身フライタルタル
大根とベーコンの煮物
法蓮草のおひたし

エネルギー 204 kcal
 蛋白質 6.6 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.3 g

13 (水) 豚肉の生姜焼
切干大根とベーコンの煮物
若芽の酢味噌和え

エネルギー 161 kcal
 蛋白質 6.1 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 1.8 g

20 (水) とんかつ
黒豆煮
マリネサラダ

エネルギー 226 kcal
 蛋白質 5.5 g 脂質 13.8 g
 炭水化物 20.0 g 食塩相当量 1.7 g

27 (水) 赤魚の生姜煮
野菜の味噌風味
南瓜とハムのサラダ

エネルギー 178 kcal
 蛋白質 8.0 g 脂質 7.7 g
 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.2 g

7 (木) 和風煮込みハンバーグ
五色煮
青菜のわさび和え

エネルギー 168 kcal
 蛋白質 4.3 g 脂質 8.9 g
 炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.1 g

14 (木) 白身の竜田揚げ
肉団子のソース炒め
法蓮草と油揚げの煮物

エネルギー 211 kcal
 蛋白質 10.8 g 脂質 9.9 g
 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.4 g

21 (木) 白身の味噌煮
五色煮豆
法蓮草のおひたし

エネルギー 186 kcal
 蛋白質 10.5 g 脂質 7.4 g
 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 2.3 g

28 (木) 鶏の西京焼き
五色煮
大根と竹輪の酢の物

エネルギー 158 kcal
 蛋白質 5.0 g 脂質 7.2 g
 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g

1 (金) 豚肉の生姜焼
五目豆腐煮
法蓮草と油揚げの煮物

エネルギー 165 kcal
 蛋白質 7.0 g 脂質 7.9 g
 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.1 g

8 (金) 焼肉炒め
切昆布と竹の子の煮物
大根なます

エネルギー 148 kcal
 蛋白質 3.3 g 脂質 6.4 g
 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.1 g

15 (金) クリームコロッケ
枝豆とかにかまの煮物
ベーコンのごま酢和え

エネルギー 182 kcal
 蛋白質 5.3 g 脂質 9.6 g
 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.1 g

22 (金) 鶏の照焼
赤玉南瓜の煮物
きのこきんぴら

エネルギー 205 kcal
 蛋白質 8.4 g 脂質 8.4 g
 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.0 g

29 (金) 鮭のおろし煮
フロッコリーの煮物
マリネサラダ

エネルギー 210 kcal
 蛋白質 8.6 g 脂質 11.4 g
 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.1 g

2 (土) 赤魚の味噌煮
ひじきと高野豆腐の煮物
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー 163 kcal
 蛋白質 9.2 g 脂質 6.8 g
 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.2 g

9 (土) スパイシーチキン
大根と椎茸の煮物
マリネサラダ

エネルギー 212 kcal
 蛋白質 5.6 g 脂質 12.6 g
 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.1 g

16 (土) 白身のおろし煮
ひじきと大豆の煮物
青菜のわさび和え

エネルギー 187 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 9.7 g
 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.2 g

23 (土) 赤魚の味噌煮
薩摩芋と切昆布の煮物
もやしサラダ

エネルギー 168 kcal
 蛋白質 7.6 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.5 g

30 (土) スパイシーチキン
黒豆煮
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー 209 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 11.3 g
 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.0 g

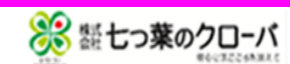


2024 3月ムース食メニュー <昼食>

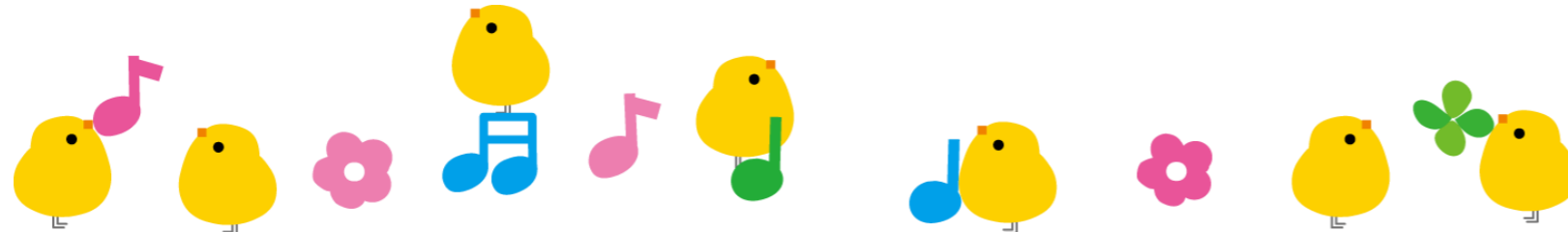
ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております (お粥は含まれておりません)



0120-41-6653



3 (日) 白身のおろし煮
昆布煮豆
ベーコンのごま酢和え

エネルギー	205	kcal
蛋白質	11.9 g	脂質 9.2 g
炭水化物	19.1 g	食塩相当量 2.4 g

10 (日) とんかつ
ひじきとベーコンの煮物
サラダスパゲティ

エネルギー	284	kcal
蛋白質	4.6 g	脂質 20.6 g
炭水化物	20.0 g	食塩相当量 2.0 g

17 (日) 和風煮込みハンバーグ
鶏肉のすき焼き煮
金時豆の煮物

エネルギー	176	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 5.8 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 1.6 g

24 (日) 白身フライタルタル
大豆大根煮
ハムとフロッコリーのマリネ

エネルギー	201	kcal
蛋白質	4.5 g	脂質 12.4 g
炭水化物	18.5 g	食塩相当量 2.1 g

31 (日) 鶏の幽庵焼き
豚肉と大根の煮物
法蓮草のおひたし

エネルギー	180	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 7.8 g
炭水化物	18.5 g	食塩相当量 2.1 g

4 (月) クリームコロケ
きのこの玉子とし
鶏肉のすき焼き煮

エネルギー	179	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 9.0 g
炭水化物	17.4 g	食塩相当量 1.8 g

11 (月) 白身魚しんじょう
がんも煮
菜の花の辛子和え

エネルギー	210	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 12.1 g
炭水化物	18.3 g	食塩相当量 2.2 g

18 (月) 焼肉炒め
白菜と若芽の煮物
大根なます

エネルギー	149	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.7 g
炭水化物	19.1 g	食塩相当量 2.0 g

25 (月) ナスと鶏肉のしぎ焼き
白菜と麩の玉子とし
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー	199	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 11.6 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 2.1 g

5 (火) 赤魚の生姜煮
薩摩芋と切昆布の煮物
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー	138	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 4.5 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 2.4 g

12 (火) 鶏肉のデミソース煮
白菜と麩の玉子とし
大豆大根煮

エネルギー	173	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 9.7 g
炭水化物	15.3 g	食塩相当量 1.8 g

19 (火) 白身の照焼き
フロッコリーと鶏肉の煮物
サラダスパゲティ

エネルギー	232	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 15.6 g
炭水化物	15.5 g	食塩相当量 1.9 g

26 (火) 白身のおろし煮
昆布煮豆
青菜のおひたし

エネルギー	191	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 7.8 g
炭水化物	19.7 g	食塩相当量 2.3 g

6 (水) 鶏肉のイタリアンソース煮
はんぺんの玉子とし
黒豆煮

エネルギー	165	kcal
蛋白質	8.3 g	脂質 7.7 g
炭水化物	15.4 g	食塩相当量 1.6 g

13 (水) 赤魚の味噌煮
赤玉南瓜の煮物
フロッコリーの煮物

エネルギー	196	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 7.0 g
炭水化物	23.1 g	食塩相当量 1.9 g

20 (水) 鮭の西京焼
油揚げと菜の花の煮物
若芽とパインの酢の物

エネルギー	188	kcal
蛋白質	7.7 g	脂質 7.4 g
炭水化物	21.8 g	食塩相当量 1.9 g

27 (水) 鶏肉のイタリアンソース煮
枝豆とかにかまの煮物
白菜と若芽の煮物

エネルギー	133	kcal
蛋白質	5.1 g	脂質 6.0 g
炭水化物	14.8 g	食塩相当量 1.8 g

7 (木) 白身の照焼き
鶏団子の中華風
大根と竹輪の酢の物

エネルギー	148	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 5.8 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 1.9 g

14 (木) 鶏肉のカレー風味焼き
ひじきと高野豆腐の煮物
菜の花のおひたし

エネルギー	161	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 7.5 g
炭水化物	17.0 g	食塩相当量 2.2 g

21 (木) 鶏肉のデミソース煮
ひじき煮
大根とベーコンの煮物

エネルギー	173	kcal
蛋白質	6.8 g	脂質 9.5 g
炭水化物	16.0 g	食塩相当量 1.8 g

28 (木) 和風煮込みハンバーグ
法蓮草と油揚げの煮物
サラダスパゲティ

エネルギー	235	kcal
蛋白質	5.5 g	脂質 15.4 g
炭水化物	17.9 g	食塩相当量 2.1 g

1 (金) 白身の竜田揚げ
肉団子の甘酢煮
菜の花の辛子和え

エネルギー	226	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 11.4 g
炭水化物	22.1 g	食塩相当量 2.2 g

8 (金) 鶏の西京焼き
きのこきんぴら
青菜のおひたし

エネルギー	161	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 7.0 g
炭水化物	19.6 g	食塩相当量 2.1 g

15 (金) 赤魚の生姜煮
鶏つくねとフキの煮物
南瓜とハムのサラダ

エネルギー	181	kcal
蛋白質	7.4 g	脂質 8.9 g
炭水化物	16.6 g	食塩相当量 2.0 g

22 (金) 白身の竜田揚げ
白花豆煮
ゴボウのピリ辛サラダ

エネルギー	231	kcal
蛋白質	7.0 g	脂質 11.7 g
炭水化物	24.1 g	食塩相当量 1.6 g

29 (金) 焼肉炒め
切干大根煮
青菜のわさび和え

エネルギー	175	kcal
蛋白質	4.7 g	脂質 9.9 g
炭水化物	17.2 g	食塩相当量 2.3 g

2 (土) 鶏の照焼
金時豆の煮物
若竹煮

エネルギー	176	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 6.3 g
炭水化物	21.3 g	食塩相当量 1.8 g

9 (土) 鮭のおろし煮
金時豆の煮物
野菜の三杯酢

エネルギー	197	kcal
蛋白質	9.2 g	脂質 7.1 g
炭水化物	24.6 g	食塩相当量 1.6 g

16 (土) 鶏の照焼
切昆布と竹の子の煮物
野菜の味噌風味

エネルギー	168	kcal
蛋白質	7.5 g	脂質 7.1 g
炭水化物	19.2 g	食塩相当量 2.2 g

23 (土) 豚肉の生姜焼
大根の千切煮
ひじきとベーコンの煮物

エネルギー	164	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 7.9 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 1.9 g

30 (土) 白身の照焼き
大根とベーコンの煮物
切昆布と竹の子の煮物

エネルギー	140	kcal
蛋白質	6.5 g	脂質 5.7 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 2.0 g



2024 3月ムース食メニュー <夕食>