



3月



3 (日) 豚すき風煮物
ひじきと挽肉の炒め煮
一夜漬

4 (月) 白身魚のしんじょう
きんぴられんこん
キャベツの漬物柚子風味

5 (火) 豚肉と野菜の生姜炒め
白滝とチンゲン菜の煮物
大根なます

6 (水) 大根と竹輪の煮物
白菜のスーフ煮
人参しりしり

7 (木) 里芋といかの煮物
キャベツとベーコンの炒め物
大根の酢醤油漬け

1 (金) がんもと白菜の煮物
ふきと人参の甘露煮
たたきごぼう

エネルギー	172	kcal
蛋白質	6.9 g	脂質 8.6 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 2.1 g

2 (土) 大根と豚肉の甘辛煮
白菜と挽肉のとろみ煮
人参と竹輪のごま和え

エネルギー	183	kcal
蛋白質	7.1 g	脂質 11.1 g
炭水化物	13.1 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	131	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 6.2 g
炭水化物	10.4 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	125	kcal
蛋白質	3.2 g	脂質 6.9 g
炭水化物	13.2 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	140	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 5.9 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	79	kcal
蛋白質	4.7 g	脂質 2.0 g
炭水化物	10.8 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	112	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 1.9 g
炭水化物	18.2 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	159	kcal
蛋白質	7.3 g	脂質 8.9 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	184	kcal
蛋白質	5.7 g	脂質 10.2 g
炭水化物	16.8 g	食塩相当量 1.8 g

10 (日) 里芋のそぼろ煮
法蓮草と油揚げの煮物
ごぼうのごま酢和え

11 (月) イカと白菜の中華煮
切干と挽肉のオイスター炒め
若芽の酢味噌和え

12 (火) 大根と鶏肉のごま味噌煮
ひじきと大豆の煮物
三色炒め煮

13 (水) 油揚げの玉子とじ
里芋のかに風あんかけ
白菜の辛子柚子和え

14 (木) 鶏大豆
春雨のごま炒め
なめこ昆布

15 (金) 高野豆腐と法蓮草の含め煮
ひじきとさつま揚げの煮物
切干と人参のハリハリ

16 (土) 豚肉ときこのこの炒め物
白花豆煮
一夜漬

エネルギー	139	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 2.6 g
炭水化物	22.7 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	108	kcal
蛋白質	8.8 g	脂質 2.4 g
炭水化物	13.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	141	kcal
蛋白質	10.9 g	脂質 4.8 g
炭水化物	13.9 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	112	kcal
蛋白質	6.1 g	脂質 3.6 g
炭水化物	15.0 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	166	kcal
蛋白質	8.9 g	脂質 6.2 g
炭水化物	18.8 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	88	kcal
蛋白質	6.2 g	脂質 2.7 g
炭水化物	11.2 g	食塩相当量 2.0 g

エネルギー	158	kcal
蛋白質	8.6 g	脂質 4.3 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 1.3 g

17 (日) オムレツイタリアンソース
竹輪のごま炒め
キャベツの白だし和え

18 (月) 白菜と厚揚げの中華とほう煮
大根と椎茸の煮物
ポテコンサラダ

19 (火) 寄せ豆腐のうすあん
じゃが芋とコーンのコンソメ味
人参のおかかサラダ

20 (水) 麩の玉子とじ
白滝とチンゲン菜の煮物
一夜漬

21 (木) 肉団子と白菜の煮物
ふきと人参の甘露煮
たたきごぼう

22 (金) 玉ねぎと高野豆腐の煮物
白菜のとろみ煮
きくらげとこんにゃくの佃煮

23 (土) 麩と大根の煮物
れんこんとさつま揚げの煮物
キャベツの漬物柚子風味

エネルギー	172	kcal
蛋白質	8.8 g	脂質 8.5 g
炭水化物	14.7 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	160	kcal
蛋白質	6.0 g	脂質 9.8 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	165	kcal
蛋白質	5.9 g	脂質 8.0 g
炭水化物	16.7 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	80	kcal
蛋白質	3.1 g	脂質 3.5 g
炭水化物	9.7 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	132	kcal
蛋白質	4.8 g	脂質 4.5 g
炭水化物	18.2 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	140	kcal
蛋白質	8.5 g	脂質 6.0 g
炭水化物	12.2 g	食塩相当量 1.3 g

エネルギー	89	kcal
蛋白質	4.2 g	脂質 1.6 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.4 g

24 (日) 和風ポトフ
コンニャクとごぼうのきんぴら
バンバンジーサラダ

25 (月) 豚すき風煮物
大根と竹輪の煮物
キャロットラペ

26 (火) 白身魚のしんじょう
キャベツの土佐煮
根菜の柚子マリネ

27 (水) 鶏と大根の味噌煮
ひじきの具だくさん煮
枝豆とオクラのおかか和え

28 (木) イカと白菜の中華煮
ぜんまいとコンニャクの炒め煮
一夜漬

29 (金) スクランブルエッグ
インゲンと人参のグラッセ
カリフラワーの甘酢漬け

30 (土) 大根とウインナーの洋風煮
ひじきと挽肉の炒め煮
きのこの佃煮

エネルギー	120	kcal
蛋白質	5.1 g	脂質 3.4 g
炭水化物	17.9 g	食塩相当量 1.2 g

エネルギー	139	kcal
蛋白質	6.6 g	脂質 5.0 g
炭水化物	16.5 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	120	kcal
蛋白質	3.7 g	脂質 6.2 g
炭水化物	12.3 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	118	kcal
蛋白質	9.7 g	脂質 3.5 g
炭水化物	12.1 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	74	kcal
蛋白質	5.8 g	脂質 1.9 g
炭水化物	8.8 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	135	kcal
蛋白質	4.1 g	脂質 9.1 g
炭水化物	9.9 g	食塩相当量 0.6 g

エネルギー	116	kcal
蛋白質	5.0 g	脂質 5.1 g
炭水化物	12.0 g	食塩相当量 1.4 g

31 (日) 鶏肉と大豆の生姜煮
ナスの油炒め
一夜漬

エネルギー	175	kcal
蛋白質	9.3 g	脂質 10.8 g
炭水化物	10.9 g	食塩相当量 1.2 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。

2024

3月 健康ケア食メニュー <朝食>



3 (日) ちらし寿司の具
 豚肉とじゃが芋の昆布煮
 ハムと春雨のサラダ

エネルギー 224 kcal
 蛋白質 7.0 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 2.5 g

10 (日) 豚キムチ
 ふきの含め煮
 キャベツとツナのナムル

エネルギー 194 kcal
 蛋白質 10.5 g 脂質 11.0 g
 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.9 g

17 (日) ホイコーロー
 じゃが芋のそぼろあん
 白菜と若芽のナムル

エネルギー 279 kcal
 蛋白質 10.2 g 脂質 16.6 g
 炭水化物 20.8 g 食塩相当量 2.2 g

24 (日) 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ
 大豆と椎茸の煮物
 煮生酢

エネルギー 188 kcal
 蛋白質 13.5 g 脂質 5.2 g
 炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.8 g

31 (日) サワラのごま醤油焼
 高野豆腐の卵とじ
 人参と春雨のサラダ

エネルギー 257 kcal
 蛋白質 15.8 g 脂質 13.4 g
 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g

4 (月) 豚肉のおろし煮
 ごぼうとさつま揚げの炒り煮
 インゲンとツナのマスタード和え

エネルギー 305 kcal
 蛋白質 11.2 g 脂質 21.1 g
 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.1 g

11 (月) チキンピカタ
 一口ナスのオランダ煮
 れんこんサラダ

エネルギー 368 kcal
 蛋白質 10.3 g 脂質 28.2 g
 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.7 g

18 (月) 治部風煮物
 ナスと麩の炒め煮
 春雨の酢の物

エネルギー 213 kcal
 蛋白質 9.8 g 脂質 9.5 g
 炭水化物 20.9 g 食塩相当量 2.0 g

25 (月) メバルみりん焼
 菜の花とベーコンのパスタ
 なすの中華風南蛮漬け

エネルギー 256 kcal
 蛋白質 13.6 g 脂質 13.0 g
 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.6 g



5 (火) 鶏の幽庵焼き
 里芋と白菜の味噌煮
 人参と春雨のサラダ

エネルギー 256 kcal
 蛋白質 11.5 g 脂質 10.0 g
 炭水化物 26.3 g 食塩相当量 1.8 g

12 (火) アジの幽庵焼
 白菜とミンチの中華炒め
 マカロニとパプリカのサラダ

エネルギー 262 kcal
 蛋白質 15.8 g 脂質 11.9 g
 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 1.7 g

19 (火) 肉団子の柚子風味野菜あん
 大豆としらすの甘辛煮
 菜の花の菜種和え

エネルギー 230 kcal
 蛋白質 14.3 g 脂質 8.5 g
 炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.5 g

26 (火) 照焼チキン
 キャベツと油揚げの味噌煮
 さつま芋と大豆のマヨサラダ

エネルギー 339 kcal
 蛋白質 15.9 g 脂質 19.3 g
 炭水化物 25.1 g 食塩相当量 1.7 g

6 (水) 太刀魚の青じそ焼
 枝豆入り麻婆なす
 コールスローサラダ

エネルギー 241 kcal
 蛋白質 12.7 g 脂質 16.0 g
 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.8 g

13 (水) 豆腐ハンバーグのきのこあん
 具沢山きんぴら
 キャベツのピーナッツ和え

エネルギー 221 kcal
 蛋白質 9.1 g 脂質 14.0 g
 炭水化物 15.8 g 食塩相当量 1.5 g

20 (水) あぶらかれい味噌煮
 豚肉と野菜の生姜炒め
 ひじきの柚子胡椒マヨ

エネルギー 249 kcal
 蛋白質 21.2 g 脂質 11.1 g
 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 2.3 g

27 (水) アジのカレー焼
 担々風春雨
 おからと玉ねぎのサラダ

エネルギー 265 kcal
 蛋白質 14.3 g 脂質 15.3 g
 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 1.8 g

7 (木) ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん
 蓮根と豚肉の煮物
 マカロニサラダ

エネルギー 312 kcal
 蛋白質 9.1 g 脂質 18.8 g
 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.8 g

14 (木) 根菜と肉団子の和風生姜スープ
 キャベツと豚肉のカキソース炒め
 じゃこポテサラダ

エネルギー 243 kcal
 蛋白質 8.3 g 脂質 13.6 g
 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.0 g

21 (木) ハッシュドポークのルー
 切干と小松菜の煮物
 鶏肉とオクラの中華風

エネルギー 217 kcal
 蛋白質 11.4 g 脂質 9.8 g
 炭水化物 21.0 g 食塩相当量 2.5 g

28 (木) えびカツ
 鶏そぼろと大豆の煮物
 青菜のおかかマヨネーズ和え

エネルギー 301 kcal
 蛋白質 16.6 g 脂質 17.3 g
 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 2.0 g

1 (金) ロールキャベツの白味噌仕立て
 ナスと麩の炒め煮
 切干と法蓮草のごまマヨネーズ

エネルギー 218 kcal
 蛋白質 8.7 g 脂質 12.6 g
 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g

8 (金) ハムカツ
 切干大根のカレーきんぴら
 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

エネルギー 298 kcal
 蛋白質 5.9 g 脂質 20.6 g
 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 1.8 g

15 (金) フリのごま焼
 蕪のそぼろ煮
 フレンチマカロニ

エネルギー 301 kcal
 蛋白質 14.5 g 脂質 18.4 g
 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 1.6 g

22 (金) やわらかメンチカツ
 根菜と大豆の洋風煮
 若芽のごま酢和え

エネルギー 317 kcal
 蛋白質 10.9 g 脂質 19.7 g
 炭水化物 26.5 g 食塩相当量 2.6 g

29 (金) ポークチャップ
 竹輪の五色きんぴら
 春雨のサラダ

エネルギー 331 kcal
 蛋白質 14.6 g 脂質 18.8 g
 炭水化物 24.0 g 食塩相当量 2.4 g

2 (土) サワラのごま焼
 キャベツとイカの味噌煮
 わかめとパプリカの和え物

エネルギー 178 kcal
 蛋白質 16.2 g 脂質 7.0 g
 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 2.1 g

9 (土) メバルのバジルオリーブ焼
 豚肉とキャベツのごま風味炒め
 蓮根とひじきのサラダ

エネルギー 199 kcal
 蛋白質 13.7 g 脂質 9.5 g
 炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.8 g

16 (土) 鶏の柚子胡椒炒め
 豆腐と白菜のとろとろ煮
 春雨の中華和え

エネルギー 197 kcal
 蛋白質 9.1 g 脂質 9.4 g
 炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.9 g

23 (土) フリのごま醤油焼
 鶏ミンチと小松菜の煮物
 春雨とツナのサラダ

エネルギー 316 kcal
 蛋白質 17.6 g 脂質 20.2 g
 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.8 g

30 (土) 花野菜と鶏肉のバジル炒め
 マカロニと白菜のツナクリーム煮
 オクラのおかか和え梅風味

エネルギー 199 kcal
 蛋白質 11.6 g 脂質 9.1 g
 炭水化物 18.3 g 食塩相当量 2.3 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。

2024

3月 健康ケア食メニュー <昼食>



3月



3 (日) キャベツメンチ
高野豆腐の炒り煮
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

4 (月) 鶏団子のケチャップ煮
大豆と椎茸の煮物
きのこのおひたし

5 (火) さば塩焼
キャベツの麻婆あんかけ
若芽ともやしの酢の物

6 (水) 焼肉塩炒め
切干とインゲンの煮物
ポテトの和風サラダ

7 (木) ハーフチキンソテー
大豆と人参の煮物
オクラととほろのピーナッツ味噌和え

1 (金) フリの磯辺焼
じゃが芋とひじきの煮物
春雨の中華和え

2 (土) 鶏のカレー照煮込み
五色煮豆
玉子スパサラダ

エネルギー	257	kcal
蛋白質	13.9 g	脂質 11.5 g
炭水化物	23.0 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	332	kcal
蛋白質	15.6 g	脂質 19.6 g
炭水化物	21.7 g	食塩相当量 1.8 g

8 (金) あぶらかれい生姜煮
鶏肉と野菜の中華炒め
菜の花のツナ炒め

9 (土) 鶏肉と野菜の塩麹炒め
豆腐のかに風あんかけ
キャベツサラダ

エネルギー	302	kcal
蛋白質	14.7 g	脂質 17.7 g
炭水化物	21.9 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	226	kcal
蛋白質	13.2 g	脂質 7.7 g
炭水化物	28.0 g	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	254	kcal
蛋白質	11.9 g	脂質 16.9 g
炭水化物	12.7 g	食塩相当量 2.4 g

エネルギー	294	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 18.9 g
炭水化物	18.0 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	242	kcal
蛋白質	18.0 g	脂質 12.0 g
炭水化物	15.1 g	食塩相当量 1.4 g

エネルギー	202	kcal
蛋白質	21.5 g	脂質 6.5 g
炭水化物	15.1 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	201	kcal
蛋白質	10.5 g	脂質 11.4 g
炭水化物	13.3 g	食塩相当量 1.9 g

10 (日) ポテトコロケ
鶏肉と大豆の生姜煮
和風スパゲティ

11 (月) 白身魚の味噌煮
豚バラと春雨のニラ玉炒め
キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け

12 (火) 生姜焼き
ジャガイモと椎茸の煮物
青菜のわさび和え

13 (水) ささみ大葉フライ
ナスとひき肉のトマト煮込み
切干大根の洋風サラダ

14 (木) 鯖の照焼
五目うの花
若芽とオクラの酢の物

15 (金) ミックスカレーのルー
野菜とハムの卵炒め
カリフラワーのピクルス

16 (土) 赤魚の磯辺焼
切干大根と豚肉の炒め物
マリーネサラダ

エネルギー	322	kcal
蛋白質	11.4 g	脂質 17.0 g
炭水化物	31.0 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	219	kcal
蛋白質	16.6 g	脂質 7.5 g
炭水化物	20.5 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	260	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 14.2 g
炭水化物	20.7 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	302	kcal
蛋白質	12.3 g	脂質 18.6 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	256	kcal
蛋白質	13.6 g	脂質 16.3 g
炭水化物	13.9 g	食塩相当量 1.7 g

エネルギー	257	kcal
蛋白質	8.4 g	脂質 15.0 g
炭水化物	22.0 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	238	kcal
蛋白質	13.4 g	脂質 14.8 g
炭水化物	11.7 g	食塩相当量 1.7 g

17 (日) 和風おろしハンバーグ
野菜と大豆のカレー煮
鶏とごぼうの酢味噌和え

18 (月) ほっけ塩焼
豚肉と蓮根の炒め物
パスタのサラダ

19 (火) とんかつ
イカと青梗菜の炒め物
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

20 (水) 鶏肉のマーマレード煮
ジャーマンポテト
春雨のピーナッツ和え

21 (木) サワラの磯辺焼
ネギ味噌炒め
おからのサラダ

22 (金) 鶏肉と野菜の甘酢炒め
ぜんまいとミンチの煮物
キャベツのピリ辛マヨネーズ

23 (土) キャベツと豚肉の塩あんかけ
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
若芽とパインの酢の物

エネルギー	197	kcal
蛋白質	11.2 g	脂質 6.6 g
炭水化物	21.9 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	257	kcal
蛋白質	14.9 g	脂質 14.0 g
炭水化物	17.1 g	食塩相当量 1.5 g

エネルギー	299	kcal
蛋白質	18.4 g	脂質 17.0 g
炭水化物	18.0 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	281	kcal
蛋白質	12.5 g	脂質 14.1 g
炭水化物	25.0 g	食塩相当量 1.6 g

エネルギー	284	kcal
蛋白質	18.0 g	脂質 17.3 g
炭水化物	14.3 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	213	kcal
蛋白質	11.8 g	脂質 11.5 g
炭水化物	15.5 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	193	kcal
蛋白質	11.3 g	脂質 8.1 g
炭水化物	18.7 g	食塩相当量 2.0 g

24 (日) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
切干大根としらすの煮物
青菜のマヨネーズ和え

25 (月) ロールキャベツのトマト煮込み
金時豆煮
ひじきのごまマヨ和え

26 (火) さば梅煮
麩の野菜あんかけ
切干と法蓮草のおひたし

27 (水) 豚肉とインゲンの山椒炒め
炒り豆腐
若芽ともやしの酢の物

28 (木) 鶏のちゃんちゃん焼き
豚挽き肉と切干大根の煮物
ミックスマカロニサラダ

29 (金) 麻婆豆腐
里芋のかに風あんかけ
菜の花ときこの和え物

30 (土) 白身フライ
キャベツと豚肉の味噌炒め
切干と人参のハリハリ

エネルギー	314	kcal
蛋白質	11.1 g	脂質 21.3 g
炭水化物	19.0 g	食塩相当量 2.2 g

エネルギー	252	kcal
蛋白質	7.6 g	脂質 11.4 g
炭水化物	30.3 g	食塩相当量 1.9 g

エネルギー	224	kcal
蛋白質	11.0 g	脂質 13.5 g
炭水化物	12.5 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	259	kcal
蛋白質	12.0 g	脂質 14.9 g
炭水化物	18.3 g	食塩相当量 2.1 g

エネルギー	239	kcal
蛋白質	10.1 g	脂質 13.9 g
炭水化物	16.9 g	食塩相当量 1.8 g

エネルギー	204	kcal
蛋白質	11.6 g	脂質 7.1 g
炭水化物	24.5 g	食塩相当量 2.5 g

エネルギー	343	kcal
蛋白質	13.5 g	脂質 22.1 g
炭水化物	21.8 g	食塩相当量 1.8 g

31 (日) 田楽煮
白菜と青梗菜の塩あんかけ
和風コールスロー



エネルギー	181	kcal
蛋白質	6.4 g	脂質 9.9 g
炭水化物	17.6 g	食塩相当量 1.9 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。

2024

3月

健康ケア食メニュー

<夕食>