

月 2/24	火 25	水 26	木 27	金 28
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークチャップ ●きのこのポン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツの中華ソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●ホキの海苔しそ天ぷら ●牛肉と大根の煮物 ●ジェノベーゼポテト ●白菜のめた和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉と春雨の中華炒め ●イタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ
3/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と蓮根のネギ味噌焼 ●南瓜と人参の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのトマト煮 ●冬瓜とごぼうの煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●タコとトマトのピラフ ●赤魚のカレームニエル ザジキソース ●肉詰めいなりと人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと人参の煮物 ●チンゲン菜のお浸し ●切干煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●豆腐のピザ焼き ●5種のきのこソテー ●長芋の明太マヨ和え ●フルーツ
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のパンソース ●コーンコロッケ ●胡瓜の生姜和え ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(赤魚) ●イカフライ ●盛岡じゃじゃ麺 ●里芋のツナマヨ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根の味噌煮 ●スペイン風オムレツ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉じゃが ●茄子そうめん ●トマトと玉子のソテー ●大根なめこおろし和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅じゃこご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●蓮根のツナポン酢和え ●こんにやくきんぴら ●ほうれん草のわさび和え ●フルーツ
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのピリ辛煮 ●イカ野菜カツ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●カリフラワーとカニカマのサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●パプリカコーンご飯 ●ハンバーグ 和風あんかけ ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花のお浸し ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの野菜あんかけ ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊のピーナツ和え ●フルーツ 	春分の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●じゃがいものチリソース ●小松菜の土佐和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●蓮根チャーハン ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツのデミグラスソース ●野菜コロッケ ●ブロッコリーとコーンのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンカツ ●冬瓜といわし団子の煮物 ●かぶとトマトのマリネ ●オクラのしらす和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の和風きのこあん ●豆腐の挽肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●小松菜と切干の土佐和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ レモンマヨネーズソース ●かぶのお浸し ●ぜんまいのナムル ●オクラと枝豆の昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と春雨のソテー ●きんぴら豆腐 ●じゃがいものお好みソース ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ
31				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの胡麻焼き ●鶏つくねと大根の生姜煮 ●ポテトサラダ ●チンゲン菜のお浸し ●フルーツ 				

月 2/24	火 25	水 26	木 27	金 28
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のコリアンカルパッチョ ●たけのこのきんぴら ●蓮根とコーンの北海和え ●イカフライ ●胡瓜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●鮭の博多焼き ●はんぺんフライ ●かぶと人参の煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●春菊の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●ネギのヴァネグレット風 ●さつまいもカッチョエペベ風 ●切干煮 ●小松菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナシゴレン ●揚げ魚(鮭)の香味浸し ●こんにやくきんぴら ●胡瓜とタコの酢物 ●ぜんまいの中華和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ
3/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司 ●赤魚の柚子胡椒揚げ ●マッシュ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●厚揚げとチンゲン菜の煮物 ●三色なます 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏松風焼き ●里芋とフキの煮物 ●卵の花 ●アスパラと魚肉ソーセージ炒め ●春菊の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●じゃがいものずんだ和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●ペペロンこんにやく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●牛肉のしぐれ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●キャベツのボン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリのアクアパッツァ風 ●ソーメンチャンプルー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●春雨の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●キャベツの酢物 ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の根菜マリネ ●もやしのマスタード炒め ●カクテキ和え ●ひじきの炒め煮 ●白菜の土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺんフライ ●オクラのナムル ●芋煮 ●かぶの漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーピラフ ●シルバーのオイバタ焼き ●冬瓜と木綿豆腐の煮物 ●チンゲン菜のお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラとベーコンのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●ちくわ南蛮漬け ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●小松菜の海苔和え
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●菜飯 ●焼き油淋鶏 ●トマトサラダ ●揚げしゅうまい ●胡瓜とタコの酢物 ●小松菜のキムチ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●海鮮チンジャオロース ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のキムチチーズ焼き ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●オクラと枝豆の昆布和え ●コーンのかき揚げ ●もやしの辛子和え 	春分の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのネギ味噌焼き ●大根のいとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のマヨ生姜焼き ●かぶと人参の煮物 ●ザワークラウト ●じゃがいもとオクラのスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のクリーム煮 ●大根と椎茸・生麩の田楽 ●スパゲティサラダ ●インゲンソテー ●もやしのツナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すきやき煮 ●さつまいもきんぴら ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●マッシュポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のピーナツ辛味噌焼き ●インゲンと人参のくるみ和え ●カリフラワーのゆかり和え ●しゅうまい ●かき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●芋ご飯 ●わかさぎのカレー天ぷら ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●蓮根のナポリタンソテー ●がんと人参・生麩の煮物 ●小松菜のしらす和え
31				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のペペロンソテー ●南瓜と人参・インゲンの煮物 ●コールスローサラダ ●じゃがいものマスタードソテー ●ほうれん草とカニカマのナムル 				

月 2/24	火 25	水 26	木 27	金 28
振替休日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークチャップ ●きのこのボン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツ 中華ソース ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの梅しそ天ぷら ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●ジェノバゼポテ ●春雨のツナ和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉と春雨の中華炒め ●イタリアンポトフ ●オクラの土佐和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ寒天
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 24.6g [カリウム] 578g [リン] 246g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.1g [カリウム] 1,139g [リン] 259g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 21.6g [カリウム] 591g [リン] 216g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 14.3g [カリウム] 734g [リン] 241g	
3/3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と蓮根のネギ味噌焼 ●茄子と人参の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのトマト煮 ●冬瓜と車麩の煮物 ●春雨の中華和え ●茄子の胡麻味噌がけ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●トマトピラフ ●赤魚のカレー揚げ ザジキソース ●長芋と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと麩の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋の明太マヨ和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 750g [リン] 218g	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 19.0g [カリウム] 506g [リン] 250g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 17.5g [カリウム] 858g [リン] 249g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.4g [カリウム] 1,145g [リン] 248g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 22.0g [カリウム] 652g [リン] 232g
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のバインソース ●コーンコロッケ ●胡瓜の生姜和え ●野菜炒め ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(サバ) ●はんぺんフライ ●盛岡じゃじゃ麺 ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●市松煮 ●スペイン風オムレツ ●ブロッコリーのドレッシング和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉じゃが ●トマトと玉子のソテー ●さつまいもオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のオレンジ唐揚げ ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根きんぴら ●トマトサラダ ●フルーツ寒天
[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.2g [脂質] 24.2g [カリウム] 407g [リン] 157g	[エネルギー] 629kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 21.0g [カリウム] 590g [リン] 238g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 19.6g [カリウム] 652g [リン] 264g	[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.3g [カリウム] 732g [リン] 235g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 20.4g [カリウム] 720g [リン] 212g
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●長芋磯辺フライ ●蓮根と春雨のサラダ ●もやしの辛子和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●パプリカコーンご飯 ●焼肉 おろしボン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水菜とズッキーニマリネ ●カリフラワーのカレーお浸し ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの野菜あんかけ ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊とかぶのピーナツ和え ●フルーツコンポート 	春分の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●じゃがいものチリソース ●インゲンのミックスナッツ和え ●キャベツの即席漬け ●フルーツ寒天
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 698g [リン] 232g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 20.4g [カリウム] 754g [リン] 226g	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 18.6g [カリウム] 898g [リン] 297g		[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.3g [カリウム] 653g [リン] 232g
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ●蓮根チャーハン ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンカツ ●蓮根のかき揚げ ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの和風きのこあん ●豆腐の挽肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ レモンマヨネーズソース ●かぶのお浸し ●ぜんまいのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と春雨のソテー ●じゃがいものお好みソース ●きんぴら豆腐 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.9g [カリウム] 687g [リン] 256g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.3g [カリウム] 639g [リン] 231g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 19.4g [カリウム] 617g [リン] 242g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 19.1g [カリウム] 621g [リン] 182g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 16.1g [カリウム] 824g [リン] 263g
31				
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの利休焼き ●チンゲン菜とベーコンの中華炒め ●揚げ出し豆腐 ●さつまいもコロッケ ●フルーツコンポート 				
[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 21.7g [カリウム] 650g [リン] 258g				

