

曜日	もも お弁当	あかね お弁当	水	木	あお M様誕生日	土	れもん お弁当
日	2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	だいたい お弁当	3月5日	3月6日
朝食	ご飯 里芋と油揚げの 味噌汁 甘辛肉団子 カリフラワーサラダ (牛乳) 	ご飯 じゃが芋とニラの 味噌汁 千草卵焼き 大根とツナの和風和え (牛乳)	ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 わかめと玉ねぎの 味噌汁 冬瓜の煮物 キャベツの浅漬け (牛乳)	ご飯 オクラと人参の コンソメスープ じゃが芋とウインナーのトマト煮 ひじきとアスパラのサラダ (牛乳) 	ご飯 南瓜といんげんの 味噌汁 彩り団子の煮物 金時豆 (牛乳) 	ご飯 青葱となるとの すまし汁 炒り玉子 白菜のレモン風味お浸し (牛乳)
昼食	ご飯  冬瓜といんげんの すまし汁 白身魚フライ 茄子田楽 白菜のお浸し	ご飯 高野豆腐とわかめの 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 ふんわり蒸し フルーツ	ご飯 大根と青葱の 味噌汁 はんぺんチーズフライ 里芋の煮物 春雨サラダ	ひな祭りメニュー ちらし寿司  かぶの甘酒入り味噌汁 筑前煮 菜の花のピーナッツ和え 	ご飯  油揚げと大根葉の 味噌汁 カレーの煮付け ピーマン金平 大根のゆず風味和え	ハヤシライス 北海扇フライ ブロッコリーのカニマヨサラダ 乳酸菌飲料	ご飯 茄子とオクラの 味噌汁 おろし豆腐ハンバーグ じゃが芋のバター醤油炒め カリフラワーの梅和え
間食	ぼたぼた焼きまたは 青リンゴゼリー	牛乳寒天わらび餅風	カスタードプリン	 いちごクレープまたは イチゴゼリー	黒糖ケーキまたは コーヒーゼリー	チョコレートババロア	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 ニラと玉子の 味噌汁 豚の柳川風煮 青梗菜のしそドレ和え	ご飯 コーンとベーコンの コンソメスープ ホキのパン粉焼き かぼちゃサラダ	ご飯 しめじと大根葉の 味噌汁 豆腐の玉子あんかけ 茄子炒め	ご飯 法蓮草と豆腐の すまし汁 鰯のごま焼き 南瓜の小豆煮	ご飯  わかめスープ 鶏肉と白菜の炒め物 青梗菜の中華和え	ご飯 はんぺんと春菊の 味噌汁 赤魚の味噌粕漬け焼き 切干大根煮	ご飯 もやしと大根葉の 味噌汁 豚肉の生姜焼き 切昆布の煮物
エネルギー	1474 kcal	1484 kcal	1503 kcal	1499 kcal	1464 kcal	1538 kcal	1476 kcal
蛋白質	59.0 g	61.3 g	57.2 g	56.1 g	56.9 g	56.9 g	59.6 g
食塩量	7.0 g	7.2 g	7.4 g	7.3 g	7.5 g	7.1 g	7.7 g

曜日	月	火	むらさき K様誕生日	みどり N様誕生日	金	みどり お弁当	日
日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
朝食	ご飯 カブと絹さやの 味噌汁 竹輪の煮物 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 春菊と高野豆腐の 味噌汁 冬瓜のそぼろあん 蓮根サラダ (牛乳)	ご飯 油揚げと大根葉の 味噌汁 海老ボールの炒め煮 オクラともやしのサラダ (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 鶏肉と野菜のソテー マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 カブと青葱の 味噌汁 がんもの煮物 金時豆 (牛乳)	ご飯 大根葉と冬瓜の 味噌汁 はんぺんの煮物 法蓮草の胡麻ドレサラダ (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と油揚げの 味噌汁 玉子ロール いんげんのゆかり和え (牛乳)
昼食	ご飯 青葱ともやしの 味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き ゴボウの煮物 フルーツ	さくらご飯 卵と長ネギの すまし汁 鯖ゆず味噌たれ 春キャベツの蒸し煮 春いっぱいメニュー	ご飯 とろろ昆布と茄子の 味噌汁 擬製豆腐 ふきの炒め物 小松菜の塩麴和え	ご飯 キーマカレー たっぷりツナサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	五目うどん マヨたま包み揚げ 菜の花のしらす和え	ご飯 キャベツのスープ マカロニソテー トマトサラダ	ご飯 えのきと南瓜の 味噌汁 豚肉のくわ焼き 筍の煮物 カリフラワーの甘酢漬け
間食	あんパン または 水ようかん	スイートポテト	黄桃ケーキ または オレンジゼリー	あずき牛乳寒天	ソフトサラダ煎餅または ピーチゼリー	ココア蒸しパン ま たはババロア	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 油揚げとわかめの 味噌汁 ホッケの磯焼き 菜の花とハムの和え物	ご飯 えのきのスープ 八宝菜 ビーフン炒め	ご飯 はんぺんと青葱の 味噌汁 メバルのみぞれあん 明太ポテト	ご飯 えのきと絹さやの 味噌汁 カニ風味玉子とじ ひじきの煮物	ご飯 高野豆腐とオクラの 味噌汁 鰯の照り焼き 卵の花	ご飯 玉葱とわかめの 味噌汁 炒り鶏 青梗菜の塩昆布和え	ご飯 じゃが芋とニラの 味噌汁 鯖の山椒焼き 茄子の生姜炒め
エネルギー	1489 kcal	1481 kcal	1488 kcal	1536 kcal	1495 kcal	1504 kcal	1469 kcal
蛋白質	59.1 g	61.5 g	63.1 g	56.2 g	59.0 g	58.9 g	56.8 g
食塩量	7.0 g	7.6 g	7.7 g	7.6 g	7.0 g	7.6 g	7.0 g

曜日	あお お弁当	火	ひすい お弁当	木	みどり M様誕生日	れもん H様誕生日	むらさき お弁当
日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	あい お弁当	3月19日	3月20日
朝食	ご飯 白菜と絹さやの 味噌汁 三色高野信田煮 法蓮草の桜和え (牛乳) 	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 さつま揚げと大根の煮物 納豆 (牛乳) 	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ オムレツ 白菜のサラダ (牛乳)	ご飯 冬瓜のと春菊の 味噌汁 絹揚げと野菜の炒め物 金時豆 (牛乳)	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 新じゃがと竹輪の煮物 ブロッコリーとコーンサラダ (牛乳) 	ご飯 茄子と葱の 味噌汁 玉子とじ とろろ芋 (牛乳) 	ご飯 とろろ昆布と油揚げの 味噌汁 野菜炒め オクラの塩昆布和え (牛乳)
昼食	ご飯  カブとベーコンのスープ 海老ミックスフライ 南瓜のミルク煮 アスパラのマスタードサラダ	ご飯  わかめとオクラの 味噌汁 手作りハンバーグ ジャーマンポテト フルーツ	ご飯 白菜とニラの 味噌汁 メバルの香味焼き 蓮根の煮物 小松菜の辛子和え	ご飯 豆腐と青葱の 味噌汁 若鶏の唐揚げ 大根の煮物 カリフラワーの酢の物	ご飯  卵と絹さやの 味噌汁 鯖の幽庵焼き 海老のふんわり蒸し 青梗菜のなめ茸和え	ご飯  焼きそば 青菜と彩り団子のスープ 蒸し餃子 	ご飯 小松菜とピーマンの コンソメスープ チキンステーキ ポテトフライ キャベツリンゴのサラダ
間食	紅茶ケーキ または プリン	リンゴ羊羹	さつま芋蒸しパン ま たはブドウゼリー	あずきプリン	チョコバウムまたはババロア	フルーツヨーグルト 	抹茶ゼリー
夕食	ご飯 とろろ昆布と青葱の すまし汁 鶏肉の旨煮 筍の高菜炒め	ご飯 さつま芋としめじの 味噌汁 鱈の胡麻醤油がけ 菜の花の白和え	ご飯 大根とピーマンの コンソメスープ ポークチャップ チーズサラダ	ご飯 高野豆腐と絹さやの 味噌汁 赤魚の煮付け 茄子の挽肉炒め	ご飯 大根とオクラの すまし汁 鶏肉のマスタード焼き かぶの塩麩和え	ご飯  いんげんと榎の 味噌汁 揚げ出し豆腐の五目あんかけ さつま芋の胡麻風味サラダ	ご飯 もやしと絹さやの 味噌汁 加齢の土佐焼き 切干大根煮
エネルギー	1507 kcal	1465 kcal	1506 kcal	1462 kcal	1465 kcal	1463 kcal	1473 kcal
蛋白質	57.2 g	63.6 g	61.2 g	61.9 g	58.3 g	58.0 g	56.5 g
食塩量	7.6 g	7.7 g	7.4 g	7.0 g	7.6 g	7.1 g	7.5 g

曜日	月	火	水	木	しんじゅ お弁当	れもん S様誕生日	あかね お弁当
日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
朝食	ご飯 里芋としめじの 味噌汁 枝豆しんじゅの煮物 ひじきサラダ (牛乳)	ご飯 わかめと葱の 味噌汁 ニラ玉 法蓮草のおかか和え (牛乳)	ご飯 冬瓜とオクラの 味噌汁 ツナ炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 じゃが芋と法蓮草の コンソメスープ ケチャップ炒め 春キャベツのサラダ (牛乳)	ご飯 いんげんとはんぺんの 味噌汁 がんもの煮物 ブロッコリーの和風サラダ (牛乳)	ご飯 玉葱と南瓜の 味噌汁 海老団子煮 金時豆 (牛乳)	ご飯 もやしとオクラの 味噌汁 さつま揚げと冬瓜の煮物 小松菜のお浸し (牛乳)
昼食	五目炊き込み御飯 花麩と大根葉の すまし汁 メバルの塩焼き ふきと新じゃがの煮物 春分の日献立	ロールパン 栄養強化 コーンクリームスープ メンチカツ かぶのコンソメ煮 フルーツ	ご飯 わかめと高野豆腐の すまし汁 鱈の田楽 茶碗蒸し 白菜のかにかま和え	ご飯 豆腐と青葱の 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ かき揚げ カリフラワーのレモン風味和え	ご飯 榎とオクラの 味噌汁 カレイのバター醤油たれかけ 茄子とウインナーの炒め物 アスパラの梅マヨ和え	ご飯 ポークカレー 玉子サラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 菜の花のスープ 鶏のチーズ焼き ナポリタン フレンチサラダ
間食	おはぎ または 水ようかん	ぼたぼた焼きまたは 青リンゴゼリー	マンゴーケーキまたは オレンジゼリー	きな粉プリン	いちごババロア	お茶羊羹	さつま芋のお汁粉
夕食	ご飯 わかめとナルトの 中華スープ 豚肉と野菜のオイスター炒め えび焼売	ご飯 玉葱といんげんの 味噌汁 鱈の粕漬け 茄子の煮浸し	ご飯 麩と法蓮草の 味噌汁 厚揚げと豚バラの甘辛煮 菜の花のわさび和え	ご飯 卵と大根葉の すまし汁 赤魚の胡麻味噌焼き 切昆布の煮物	ご飯 大根スープ 麻婆豆腐 青梗菜のナムル	ご飯 キャベツとニラの 味噌汁 柳川風煮 白菜の浅漬け	ご飯 麩と葱の すまし汁 鮭の香り蒸し いんげんのゆず味噌和え
エネルギー	1477 kcal	1481 kcal	1490 kcal	1491 kcal	1472 kcal	1476 kcal	1469 kcal
蛋白質	61.7 g	58.1 g	63.8 g	63.8 g	59.8 g	56.9 g	60.4 g
食塩量	7.6 g	7.0 g	7.0 g	7.6 g	7.0 g	7.6 g	7.1 g

曜日	月	もも お弁当	れもん S様誕生日	れもん S様誕生日
日	3月28日	3月29日	だいたい お弁当	3月31日
朝食	ご飯 じゃが芋と絹さやの 味噌汁 三食高野信田煮 ゴボウのハムサラダ (牛乳)	ご飯 白菜と葱の 味噌汁 野菜炒め 大根のゆず和え (牛乳)	ご飯 麩とわかめの 味噌汁 竹輪の煮物 法蓮草の桜和え (牛乳)	ご飯 麩と大根葉の 味噌汁 つみれの煮物 とろろ芋 (牛乳)
昼食	 炊込みチャーハン 青菜のスープ 海老と玉子のチリソース炒め わかめと玉ねぎの中華風酢の物	ご飯 榎と大根葉の 味噌汁 豚肉のすき煮 冬瓜のふろふき マカロニサラダ	 ご飯 かぶのとろみスープ ホキの南蛮漬け 焼売 フルーツ	 ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ はんぺんチーズフライ ミートボールのトマト煮 カリフラワーサラダ
間食	カステラまたは コーヒーゼリー	杏仁豆腐	南瓜ケーキまたは ピーチゼリー	チョコパンまたは ババロア
夕食	ご飯 茄子と大根葉の 味噌汁 鯖の利休煮 根菜の炒め物	ご飯 大根とオクラの 味噌汁 和風野菜ハンバーグ 菜の花のツナ和え	ご飯 玉葱と小松菜の 味噌汁 鶏肉の茸あん ひじきの煮物	ご飯 茄子と葱の 味噌汁 メバルのカレー焼き 温奴
エネルギー	1504 kcal	1479 kcal	1478 kcal	1520 kcal
蛋白質	61.0 g	56.5 g	60.2 g	57.9 g
食塩量	7.6 g	7.3 g	7.1 g	7.0 g

先月はひろせの杜に係わる
多くの方々にご心配を
おかけいたしました。

1日でも早く全ての方が
安心して会うことができるよう
心から願いながら、
自分と周りの方々を守る為に
今できることをひとつずつ

皆様と一緒に笑顔を絶やさず
乗り越えていきたいと思ひます。

※感染対策により実施できなかった
お弁当提供は今月より提供回数を
調整させていただきます。