

予定献立一覧表

ファミリーイン堀之内
令和8年3月8日～令和8年3月15日

【一般食】

	3月8日(日)	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	3月14日(土)	3月15日(日)
朝	お粥 がんもの含煮 なめ茸和え ジョア	鶏ぞうすい ちくわの甘辛煮 お浸し(菜の花) ジョアブルーベリー	お粥 キャベツそぼろ炒煮 深川浸し ジョアブルーベリー	お粥 五目厚焼卵 しば漬 ジョア いちご	鮭ぞうすい 生揚げの含煮 お浸し ジョアブルーベリー	お粥 がんもの含煮 ピーナツ和え(インゲン) ジョア いちご	かにぞうすい 仙台麩の煮物 長芋のなめ茸和え ジョアブルーベリー	卵ぞうすい 鶏シンジョウの煮物 ゆかり和え ジョアブルーベリー
昼	・ 海鮮ちらし 清汁(やわら蒲鉾) 茶碗蒸し 富貴寄せ(大) 茗荷酢和え 果物(いちご) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(ワカメ・モヤシ) 鮭フライ 切干大根の煮付 磯香和え 果物(白桃ダイス) ***** リングドーナツ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(茄子・シメジ) 鶏肉のちり酢浸し きんぴら ホウレン草の五目和え 果物(みかん缶) ***** 甘醤油せんべい 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(麩・青菜) 魚のおかか焼き 南瓜の含煮 フレンチサラダ(キャベツ) 果物(黄桃ダイス) ***** 赤しそゼリー 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 わかめスープ 酢豚 ブロッコリーの卵炒め トマトサラダ 果物(バナナ) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入	・ ハヤシライス、豚とシメジ フレッシュサラダ 果物(白桃ダイス) ・ ***** フレンチケーキ 紅茶・オリゴ糖入	・ 八王子ラーメン 春巻 ナムル 果物(みかん缶) ・ ***** クリームパン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(手まり麩・葱) お刺身バイキング 田舎煮(蓮根) 生姜酢和え 果物(オレンジ) ***** 紅白まんじゅう 紅茶・オリゴ糖入
夕	ご飯 味噌汁(里芋・玉葱) 魚のみりん醤油焼き きのこの当座煮 アスパラの辛しマヨネーズ	・ あんかけ炒飯 春雨スープ インゲンのごま炒め 酢の物(ツナ・胡瓜)	・ タコライス 野菜スープ 桜ポテト 果物(パイン缶)	ご飯 味噌汁(里芋・小葱) 鶏肉の唐揚げ かぶの吉野煮 辛し正油(モヤシ油揚)	ご飯 味噌汁(豆腐・油揚げ) 魚の生姜焼き 細切大根の炒め煮 酢の物(シラス・キャベツ)	ご飯 味噌汁(麩・白菜) えび玉 おかか煮ササカマと蒔 甘酢正油和え	ご飯 なめこ汁 豚肉の生姜焼き 大根のこってり煮 辛し和え(アスパラ)	ご飯 味噌汁(エノキ・油揚げ) 鶏肉のもも焼き ポテトのバター煮 ブロッコリーのサラダ
1日合計	kcal 1327 kcal 水分 625.4 g 蛋白質 54.3 g 脂質 36.6 g 食塩相 _当 7.6 g	kcal 1329 kcal 水分 596.4 g 蛋白質 54.1 g 脂質 30.2 g 食塩相 _当 8.7 g	kcal 1335 kcal 水分 634.6 g 蛋白質 54.7 g 脂質 27.2 g 食塩相 _当 7.2 g	kcal 1345 kcal 水分 585.2 g 蛋白質 52.9 g 脂質 34.5 g 食塩相 _当 7.1 g	kcal 1310 kcal 水分 618.3 g 蛋白質 59.9 g 脂質 22.8 g 食塩相 _当 8.7 g	kcal 1314 kcal 水分 613.4 g 蛋白質 58.6 g 脂質 29.3 g 食塩相 _当 7.5 g	kcal 1313 kcal 水分 785.2 g 蛋白質 61.5 g 脂質 26.8 g 食塩相 _当 9.5 g	kcal 1323 kcal 水分 622.4 g 蛋白質 64.4 g 脂質 29.7 g 食塩相 _当 9 g
備考								

