

予定献立一覧表

ファミリーイン堀之内
令和8年3月15日 ~ 令和8年3月22日

【一般食】

	3月15日(日)	3月16日(月)	3月17日(火)	3月18日(水)	3月19日(木)	3月20日(金)	3月21日(土)	3月22日(日)
朝	卵ぞうすい 鶏シシヨウの煮物 ゆかり和え ジョアブルーベリー	お粥 さんまの蒲焼 磯和えホウレン草白菜 ジョア	お粥 竹輪と落のおかか煮 辛し正油(モヤシ油揚 ジョアブルーベリー	鮭ぞうすい キャベツそぼろ炒煮 隠元ごま味噌和え ジョア マスカット	お粥 生揚と人参の含煮 お浸し・ホーレン草モヤシ ジョアブルーベリー	お粥 キャベツソーセイ炒め わさび和え(白菜 ジョア マスカット	かにぞうすい がんもの含煮 なめ茸和え ジョア	お粥 鯉の甘露煮 ごま和え(インゲン) ジョアブルーベリー
昼	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	ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 明太コロケ 木クワゲの炒物 かぶの変わり漬け 果物(フルーツカテル) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入	 クロワッサン 田舎風スープ ポークビーンズ フレンチサラダ(人参) 果物(黄桃ダイス) ***** ストロベリーババロア 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉のカレー焼き 白菜の煮物 スパゲティサラダ 果物(パイン缶) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(麩・三葉) 魚の味噌マヨネーズ焼 大根エビスリの煮物 胡瓜の塩昆布和え 果物(みかん缶) ***** レーズンケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(茄子・シメジ 蓮根シャキシャキつくね 若竹煮 とろろ 果物(白桃ダイス) ***** おはぎ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(油揚・モヤシ フライ盛合わせ 大根葉の炒り煮 ポテトマッシュ 果物(パイン缶) ***** ロールケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(半片・カイワレ 魚の西京焼き 五目煮 大根の昆布茶漬 果物(黄桃ダイス) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入
夕	ご飯 味噌汁(エノキ・油揚 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	ご飯 味噌汁(ワカメ・玉葱) 焼き魚の生姜あん 高野豆腐の含め煮 エノキとオクラの梅おかか 和え	鶏そぼろ丼 味噌汁(青梗菜) 煮っころがし ホタテの和え物	ご飯 清汁(半片・カイワレ 魚のチリソース掛け 切干大根の煮付 菜種和え	きんぴら丼 味噌汁(油揚・モヤシ 湯豆腐 辛し和えキャベツワカメ	ご飯 味噌汁(ホトトギス・玉葱 煮込みハンバーグ ピーマンきんぴら ゴマ酢和え(白滝	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ 魚の塩焼き きのこの当座煮 白菜の柚香漬	ご飯 なめこ汁 チキンピカタ ビーフン炒め 辛し和え(菜の花)
1日合計	kcal 1347 水分 620g 蛋白質 64.3g 脂質 32.3g 食塩相 9g	kcal 1346 水分 506.9g 蛋白質 54.9g 脂質 29.4g 食塩相 8.1g	kcal 1234 水分 526.5g 蛋白質 51.2g 脂質 33.6g 食塩相 7.3g	kcal 1392 水分 560.5g 蛋白質 62.1g 脂質 29.5g 食塩相 8.5g	kcal 1386 水分 602.2g 蛋白質 60.2g 脂質 31.4g 食塩相 7.7g	kcal 1322 水分 524.6g 蛋白質 52.4g 脂質 28.5g 食塩相 8.7g	kcal 1362 水分 493.5g 蛋白質 53.2g 脂質 33.1g 食塩相 9.1g	kcal 1387 水分 503.4g 蛋白質 65.7g 脂質 26.9g 食塩相 6.6g
備考								