

予定献立一覧表

ファミリーイン堀之内
令和8年3月22日 ~ 令和8年3月29日

【一般食】

	3月22日(日)	3月23日(月)	3月24日(火)	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)	3月29日(日)
朝	お粥 練の甘露煮 ごま和え(インゲン) ジョアブルーベリー	お粥 かぶの炒め煮 ピーナツ和え(キャベツ) ジョアブルーベリー	お粥 仙台麩の煮物 千鳥浸し ジョア いちご	お粥 生揚げの含煮 ゆかり和え ジョア マスカット	お粥 いわしの梅煮 お浸し・ホーレン草モヤシ ジョア マスカット	卵ぞうすい 半片のふわふわ煮 おくらの胡麻和え ジョア	お粥 鶏シシヨウの煮物 生姜和え ジョアブルーベリー	鮭ぞうすい ちくわの甘辛煮 しば漬 ジョアブルーベリー
昼	ご飯 清汁(半片・カイル) 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	ご飯 味噌汁(白菜・油揚げ) 鶏肉の梅焼き 若竹煮 白いサラダ 果物(みかん缶) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(麩・三葉) 魚の南蛮味噌焼き ふきの信田煮 山芋の酢の物 果物(パイン缶) ***** カラメルプリン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(ワカメ・エノキ) ピーマンの肉詰 さつま芋の昆布煮 フレンチサラダ 果物(バナナ) ***** クリームコンフェ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(かぶ) 鶏肉のソース煮込み 細切大根の炒め煮 辛し和え キャベツ 果物(みかん缶) ***** 紅茶のケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(青梗菜) メンチカツ 南瓜の含煮 卸酢和え(アスパラ) 果物(黄桃ダイス) ***** キャロットゼリー 紅茶・オリゴ糖入	・ ・ ソース焼きそば 半片のチーズサント 梅和え(かぶ) 果物(フルーツカクテル) ***** カステラ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(ワカメ・玉葱) 茄子挟揚げ・生姜アン 春雨の炒り煮 沢庵の切ごま和え 果物(白桃ダイス) ***** 白あんパン 紅茶・オリゴ糖入
夕	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)	・ キムタクご飯 味噌汁(ワカメ・モヤシ) 磯辺焼き 辛し和え(アスパラ)	ご飯 なめこ汁 擬製豆腐、焼き 大根の含煮 スパゲティサラダ	ご飯 かき卵汁 魚の甘露煮 野菜田楽 辛し正油(揚げキャベツ)	・ 麻婆茄子丼 味噌汁(豆腐・長葱) センマイと油揚げの煮付 野沢菜漬	ご飯 味噌汁(ワカメ・モヤシ) 魚の生姜焼き 里芋の土佐煮 酢の物(ツナ・胡瓜)	麦ご飯 味噌汁(茄子・シメジ) 肉豆腐 人参のきんぴら とろろ	・ ・ ハヤシライス、豚とシメジ ミモザサラダ 鶏レバーの煮込み
1日合計	kcal 1386 水分 501.6 蛋白質 65.6 脂質 26.9 食塩相 _当 6.6	kcal 1279 水分 519 蛋白質 60 脂質 30.4 食塩相 _当 9.5	kcal 1313 水分 617.4 蛋白質 55.8 脂質 27.9 食塩相 _当 7.7	kcal 1335 水分 594.4 蛋白質 54 脂質 24.1 食塩相 _当 8	kcal 1327 水分 539.6 蛋白質 54.4 脂質 35.9 食塩相 _当 7.4	kcal 1347 水分 671.3 蛋白質 60.7 脂質 21.9 食塩相 _当 8.7	kcal 1331 水分 652.7 蛋白質 54.6 脂質 28.9 食塩相 _当 8.1	kcal 1346 水分 507.1 蛋白質 48.2 脂質 30.7 食塩相 _当 8.1
備考								