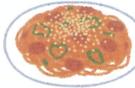


予 定 献 立 一 覧 表



ファミリーイン堀之内  
令和 8年 3月 1日 ~ 令和 8年 3月 8日

【一般食】

	3月 1日(日)	3月 2日(月)	3月 3日(火)	3月 4日(水)	3月 5日(木)	3月 6日(金)	3月 7日(土)	3月 8日(日)
朝	卵ぞうすい ちくわの甘辛煮 隠元ごま味噌和え ジョア いちご	お粥 オカニチクワフキ なめ茸和え ジョア	鮭ぞうすい 田舎煮(大根) モヤシのごま味噌和 ジョアブルーベリー 	お粥 仙台麩の煮物 お浸し(オクラ・エノキ) ジョア マスカット	お粥 いわしの梅煮 わさび漬和・青梗 ジョア いちご	お粥 半片のふわふわ煮 おくら胡麻和え ジョア マスカット	お粥 かぶの炒め煮 お浸し(ホウレン草) ジョアブルーベリー	お粥 がんもの含煮 なめ茸和え ジョア
昼	ご飯 味噌汁(油揚・大根) 鶏肉のソース煮込み 南瓜の含煮 エノキとオクラの梅おかか 和え 果物(みかん缶) ***** バウムクーヘン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(茄子・シメジ) サバの文化干し ひじきの炒り煮 酢味噌和え 果物(みかん缶) ***** カスタードケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ちらし寿司 潮汁 うどの煮付け 辛し和えキャベツワカメ 果物(キウイ) ***** 紅白まんじゅう 紅茶・オリゴ糖入 	ご飯 味噌汁(麩・青菜) スパイシーチキン 細切大根の炒め煮 白菜のサラダ 果物(パイン缶) ***** メープルケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 なめこ汁 メンチカツ 刻み昆布の煮付 コーンサラダ 果物(白桃缶) ***** 白あんパン 紅茶・オリゴ糖入	 スパゲティナポリタン 煮込みハンバーグ 焼き玉葱のサラダ 果物(みかん缶) ***** もみじまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入	五目ご飯 清汁(半片・カイワレ) 魚の西京焼き 南瓜の小倉煮 胡瓜の塩昆布和え 果物(黄桃缶) ***** たい焼き 紅茶・オリゴ糖入	海鮮ちらし 清汁(やわら蒲鉾) 茶碗蒸し 茗荷酢和え 果物(いちご) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入 
夕	ご飯 味噌汁(ワカメ・モヤシ) マヨたまカツ かぶの吉野煮 焼き豚サラダ	スタ丼 味噌汁(里芋・小葱) インゲンの炒り煮 梅和え(キャベツ)	ご飯 味噌汁(豆腐・長葱) ピーマンの肉詰 筍のおかか煮 春雨サラダ  雛祭り 	ご飯 清汁(半片・小葱) 魚の味噌マヨネーズ焼 卵豆腐 三色ごま和え	ご飯 中華スープ・白菜 青炒肉糸 青梗菜搾菜の炒物 ブロッコリーのサラダ	麦ご飯 清汁(豆腐・ワカメ) ほっけの一夜干し 大根の信田煮 とろろ 	ご飯 味噌汁(麩・白菜) 豚肉 和風味 ピーマンきんぴら 沢庵	ご飯 味噌汁(里芋・玉葱) 魚のみりん醤油焼 きのこの当座煮 アスパラの辛しマヨネ ス
1 日 合 計	kcal 1356 水分 571.2 蛋白質 51.6 脂質 26.9 食塩相当量 7.6	kcal 1346 水分 464.8 蛋白質 56.7 脂質 38.2 食塩相当量 9.1	kcal 1261 水分 547.7 蛋白質 55.7 脂質 23.5 食塩相当量 8.9	kcal 1334 水分 608 蛋白質 57.8 脂質 33.3 食塩相当量 7	kcal 1373 水分 481.5 蛋白質 56.5 脂質 34.5 食塩相当量 8.1	kcal 1352 水分 497.9 蛋白質 55.7 脂質 25.8 食塩相当量 7.7	kcal 1332 水分 538.6 蛋白質 62.9 脂質 21 食塩相当量 7.4	kcal 1347 水分 577.8 蛋白質 62.7 脂質 40.8 食塩相当量 7.9
備 考								

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 ショア	鶏ぞうすい ちくわの甘辛煮 お浸し(菜の花) ショアブルーベリー	お粥 キャベツそぼろ炒煮 深川浸し ショアブルーベリー	お粥 五目厚焼卵 しば漬 ショア いちご	鮭ぞうすい 生揚の含煮 お浸し ショアブルーベリー	お粥 がんもの含煮 ピーナツ和え(インゲン) ショア いちご	かにぞうすい 仙台麩の煮物 長芋のなめ茸和え ショアブルーベリー	卵ぞうすい 鶏シジョウの煮物 ゆかり和え ショアブルーベリー
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(白桃ﾀｲｽ) ***** リングドーナツ 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(茄子・ｼﾏｼﾞ) 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(黄桃ﾀｲｽ) ***** 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、豚とｼﾏｼﾞ フレッシュサラダ 果物(白桃ﾀｲｽ) ***** 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(ハイキング) 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 きのこの当座煮 アスパラの辛しﾓﾅｰｽ	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(ﾊﾟｲﾝ缶)	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) 魚の生姜焼き 細切大根の炒め煮 酢の物ｼﾗｽ・ｷﾞﾔﾍﾞｯ	ご飯 味噌汁(麩・白菜) えび玉 おかか煮(ササカマと蒾) 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) 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 水分 625.4 蛋白質 54.3 脂質 36.6 食塩相 <sub>当</sub> 7.6	kcal 1329 水分 596.4 蛋白質 54.1 脂質 30.2 食塩相 <sub>当</sub> 8.7	kcal 1335 水分 634.6 蛋白質 54.7 脂質 27.2 食塩相 <sub>当</sub> 7.2	kcal 1345 水分 585.2 蛋白質 52.9 脂質 34.5 食塩相 <sub>当</sub> 7.1	kcal 1310 水分 618.3 蛋白質 59.9 脂質 22.8 食塩相 <sub>当</sub> 8.7	kcal 1314 水分 613.4 蛋白質 58.6 脂質 29.3 食塩相 <sub>当</sub> 7.5	kcal 1313 水分 785.2 蛋白質 61.5 脂質 26.8 食塩相 <sub>当</sub> 9.5	kcal 1323 水分 622.4 蛋白質 64.4 脂質 29.7 食塩相 <sub>当</sub> 9
備考								

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】



3/17 14:45  
1/1

	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 鶏シジヨウの煮物 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 竹輪と蒟のおかか煮 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 練の甘露煮 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 明太コロッケ 木クラゲの炒物 かぶの変わり漬け 果物(フルーツカクテル) ***** 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 大根ピスマの煮物 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 蓮根ジャキジャキつくね 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) 煮ころがし ホタテの和え物	ご飯 清汁(半片・カイワレ 魚のフリソース掛け 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(ホテト・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 620 蛋白質 64.3 脂質 32.3 食塩相 <sub>当</sub> 9	kcal 1346 水分 506.9 蛋白質 54.9 脂質 29.4 食塩相 <sub>当</sub> 8.1	kcal 1234 水分 526.5 蛋白質 51.2 脂質 33.6 食塩相 <sub>当</sub> 7.3	kcal 1392 水分 560.5 蛋白質 62.1 脂質 29.5 食塩相 <sub>当</sub> 8.5	kcal 1386 水分 602.2 蛋白質 60.2 脂質 31.4 食塩相 <sub>当</sub> 7.7	kcal 1322 水分 524.6 蛋白質 52.4 脂質 28.5 食塩相 <sub>当</sub> 8.7	kcal 1362 水分 493.5 蛋白質 53.2 脂質 33.1 食塩相 <sub>当</sub> 9.1	kcal 1387 水分 503.4 蛋白質 65.7 脂質 26.9 食塩相 <sub>当</sub> 6.6
備 考								



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 鯉の甘露煮 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		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		ご飯 味噌汁(ワカメ・玉葱) 茄子挟揚・生姜ア 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		ご飯 味噌汁(ワカメ・玉葱) 茄子挟揚・生姜ア 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)		ご飯 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(揚キャベツ)		ご飯 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)		ご飯 味噌汁(茄子・シマ) 肉豆腐 人参のきんぴら とろろ		ご飯 ハヤシライス、豚とシマ ミモザサラダ 鶏レバーの煮込み									
1日合計	kcal	1386	kcal	kcal	1279	kcal	kcal	kcal	1335	kcal	kcal	kcal	1347	kcal	kcal	kcal	1346	kcal						
	水分	501.6	g	水分	519	g	水分	617.4	g	水分	594.4	g	水分	539.6	g	水分	671.3	g	水分	652.7	g	水分	507.1	g
	蛋白質	65.6	g	蛋白質	60	g	蛋白質	55.8	g	蛋白質	54	g	蛋白質	54.4	g	蛋白質	60.7	g	蛋白質	54.6	g	蛋白質	48.2	g
	脂質	26.9	g	脂質	30.4	g	脂質	27.9	g	脂質	24.1	g	脂質	35.9	g	脂質	21.9	g	脂質	28.9	g	脂質	30.7	g
	食塩相 <sub>当</sub>	6.6	g	食塩相 <sub>当</sub>	9.5	g	食塩相 <sub>当</sub>	7.7	g	食塩相 <sub>当</sub>	8	g	食塩相 <sub>当</sub>	7.4	g	食塩相 <sub>当</sub>	8.7	g	食塩相 <sub>当</sub>	8.1	g	食塩相 <sub>当</sub>	8.1	g
備考																								

予定献立一覧表

ファミリーイン堀之内  
令和8年3月29日 ~ 令和8年4月5日

【一般食】

	3月29日(日)	3月30日(月)	3月31日(火)	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)
朝	鮭ぞうすい ちくわの甘辛煮 しば漬 ジョアブルーベリー  	お粥 五目厚焼卵 磯和えホウレン草人参 ジョア  	お粥 さんまの蒲焼 深川浸し ジョアブルーベリー  	鮭ぞうすい おかか煮竹輪と蒔 しその実和え ジョア いちご  	お粥 田舎煮(蓮根) 胡瓜の塩昆布和え ジョアブルーベリー  	お粥 がんもの含煮 春菊のえのき浸し ジョア マスカット  	お粥 キャベツソーセージ炒め ピーナツ和え(インゲン) ジョア マスカット  	お粥 半片のふわふわ煮 煮浸し(青梗菜) ジョア  
昼	ご飯 味噌汁(ワカメ・玉葱) 茄子挟揚・生姜アン 春雨の炒り煮 沢庵の切ごま和え 果物(白桃アイス) ***** 白あんパン 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 味噌汁(里芋・大根 蓮根ハンバーグ 筍と蒔のおかか煮 ゴマ酢和え(白滝 果物(みかん缶) ***** コーヒーゼリー 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 清汁(きのこ) 鮭のチャンチャン焼き ぜんまいの煮付 梅和え(胡瓜・モヤシ 果物(白桃アイス) ***** ミルクまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 なめこ汁 チキン南蛮 ポトのきんぴら 生姜酢和え 果物(フルーツカクテル) ***** もみじまんじゅう 紅茶・オリゴ糖入	サンドイッチ コーンスープ ほうれん草のソテー 焼き玉葱のサラダ 果物(黄桃アイス) ***** 大きな今川焼 紅茶・オリゴ糖入	ご飯 中華スープ・白菜 青炒肉糸 焼き餃子 ナムル 果物(パイン缶) ***** 紅茶のケーキ 紅茶・オリゴ糖入	ひじきご飯 味噌汁(茄子・シメジ 焼き魚の生姜あん えびと豆腐の含煮 山葵和えキュウリ笹蒲 果物(黄桃アイス) ***** せんべい 紅茶・オリゴ糖入	おたんじょう会 天井 清汁(半片・カイワレ 春野菜の炊き合せ 茗荷酢和え 果物(オレンジ) ***** ケーキ 紅茶・オリゴ糖入  
夕	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	スタ丼 味噌汁(豆腐・長葱 かぶの吉野煮 大根の松前漬  	ご飯 味噌汁(茄子) スパイシーチキン 白菜・ホタテのくず煮 卸和え(なめ茸)	ご飯 味噌汁(白菜・オクラ 魚の柚香焼き インゲンの炒り煮 アスパラの辛しマヨネース	ご飯 味噌汁(エノキ青梗菜 かに玉 若竹煮 南瓜のツナソース  	ご飯 味噌汁(麩・玉葱) 魚の塩焼き ツナ大根 梅わさし和え	ご飯 味噌汁(豆腐・ワカメ マヨたまカツ 細切大根の炒め煮 長芋のなめ茸和え	麻婆豆腐丼 中華風コーンスープ えび焼売 果物(白桃アイス)
1日合計	kcal 1346 水分 507.1 g 蛋白質 48.2 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 8.1 g	kcal 1330 水分 678.2 g 蛋白質 58.3 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 7.7 g	kcal 1283 水分 566.8 g 蛋白質 57.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 7.5 g	kcal 1326 水分 559.9 g 蛋白質 56.8 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 8.5 g	kcal 1392 水分 684.4 g 蛋白質 45.5 g 脂質 40.4 g 食塩相当量 7.8 g	kcal 1377 水分 526.4 g 蛋白質 59.5 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 7.9 g	kcal 1350 水分 550.4 g 蛋白質 52 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 9.7 g	kcal 1321 水分 635.8 g 蛋白質 58.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 8.5 g
備考								