

	3月28日(日)	3月29日(月)	3月30日(火)	3月31日(水)	4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)
朝食	A フレンチトースト／ あさりのチャウダー コーンサラダ フルーツ(パイン缶) 472kcal /2.8g	A そら豆のチーズ焼き キャベツとみかんのサラダ パン 玉葱と人参のスープ 555kcal /2.6g	A ピーマンの スクランブルエッグ ブロッコリーとトマトのサラダ パン キャロットスープ 480kcal /2.3g	A ゆで卵＆ 野菜のソテー お豆のサラダ パン ベジタブルスープ 516kcal /2.7g	A じゃが芋のグラタン ツナと海藻のサラダ パン 具たくさんスープ 515kcal /3.6g	海老・アサリ・イカ A 海の幸のマリネ 菜の花のソテー パン 卵と水菜のスープ 424kcal /2.8g	A 洋風玉子焼き＆ 青菜のソテー 蓮根の梅マヨ和え パン 白菜のスープ 442kcal /2.7g
	B 目玉焼＆ ベーコンソテー コーンサラダ ごはん 小付 味噌汁 373kcal /2.6g	B いわしの梅煮 キャベツとみかんのサラダ ごはん 小付 味噌汁 453kcal /3.0g	B 五目巾着含め煮 ブロッコリーとトマトのサラダ ごはん 小付 味噌汁 368kcal /2.7g	B 鮭の塩焼き お豆のサラダ ごはん 小付 味噌汁 417kcal /2.8g	B かに雑炊 ツナと海藻のサラダ 小付 313kcal /4.8g	B 半熟煮卵と焼き豚 菜の花のソテー ごはん 小付 味噌汁 431kcal /3.4g	B さつま揚げの 煮付け 蓮根の梅マヨ和え ごはん 納豆 味噌汁 438kcal /3.4g
	お花見御膳 さわらの照り焼き 野菜の炊き合わせ 菜の花の和え物 筍ご飯 吸い物 デザート 507kcal /4.1g	A たらの中華蒸し ごぼうと揚げの含め煮 いんげんのくるみ和え ごはん 味噌汁 香の物 411kcal /3.8g	A あじの香り漬け焼き こんにゃくの甘辛炒め 胡瓜のナムル ごはん 吸い物 香の物 387kcal /3.6g	A 海老入り小判焼き 野菜あんかけ 小松菜の煮浸し とろろ芋 ごはん 吸い物 デザート 476kcal /3.9g	シルバー A 白身魚の 粕漬け焼き 人参と油揚げのきんぴら 絹さやと春雨菜種和え ごはん 味噌汁 香の物 591kcal /4.9g	A ほきのみりん焼き 里芋の煮物 カリフラワーのサラダ ごはん 味噌汁 デザート 612kcal /3.0g	A 赤魚の 柚子醤油焼き 大根の炒め煮 彩りサラダ ごはん 吸い物 デザート 577kcal /3.9g
昼食	シラ B スパゲティ ナポリタン カリフラワーのサラダ スープ デザート 705kcal /4.0g	B 豚肉のくわ焼き ごぼうと揚げの含め煮 いんげんのくるみ和え ごはん 味噌汁 香の物 553kcal /3.5g	B 松風焼き こんにゃくの甘辛炒め 胡瓜のナムル ごはん 吸い物 香の物 487kcal /3.9g	B 牛しぐれとろろそば 小松菜の煮浸し デザート 500kcal /6.3g	B 肉団子の酢豚風 人参と油揚げのきんぴら 絹さやと春雨菜種和え ごはん 味噌汁 香の物 668kcal /5.8g	人気 B スパゲティ ナポリタン カリフラワーのサラダ スープ デザート 705kcal /4.0g	B ポークカレーライス 彩りサラダ スープ デザート 707kcal /3.8g
	A 白身魚ときのこの ボン酢ソース さつま芋の甘露煮 春菊と竹輪のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ 571kcal /3.4g	A さんまの姿深味干し 金平れんこん しらすサラダ ごはん 吸い物 フルーツ 533kcal /3.7g	A 刻み穴子の ちらし寿司 茶碗蒸し チンゲン菜のお浸し 味噌汁 フルーツ 474kcal /4.2g	A ぶりの ゆかり漬け焼き あさりと大根の煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁 香の物 482kcal /3.6g	A 金目鯛の酒蒸し アスパラのおかか煮 もやしの和え物 ごはん 吸い物 フルーツ 426kcal /3.5g	A 黒むつの煮付け 竹輪と昆布の煮物 いんげんのオイスターマヨ和え ごはん 吸い物 香の物 437kcal /3.0g	海老・白身魚・コロッケ A ミックスフライ かぼちゃの煮物 ブロッコリーの土佐和え ごはん 味噌汁 香の物 614kcal /3.2g
	B 牛肉とピーマンの 炒めもの さつま芋の甘露煮 春菊と竹輪のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ 534kcal /3.3g	B 鶏肉の香草焼 金平れんこん しらすサラダ ごはん 吸い物 フルーツ 490kcal /2.6g	B 豆腐ハンバーグ 茶碗蒸し チンゲン菜のお浸し ごはん 味噌汁 フルーツ 495kcal /4.8g	B ポークチャップ 野菜添え あさりと大根の煮物 白菜のなめ茸和え ごはん 味噌汁 香の物 565kcal /3.2g	B 鶏肉の山椒焼き アスパラのおかか煮 もやしの和え物 ごはん 吸い物 フルーツ 462kcal /2.3g	B 牛肉そぼろ丼 竹輪と昆布の煮物 いんげんのオイスターマヨ和え 吸い物 香の物 624kcal /4.0g	B 蒸し鶏と野菜の 胡麻だれ添え かぼちゃの煮物 ブロッコリーの土佐和え ごはん 味噌汁 香の物 481kcal /3.4g
夕食							追加 小皿刺身の日(NEW) マグロのお刺身
							追加料金450円(税抜)