

Monthly menu I

3月

	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)
		認知症予防メニュー		ソナーレ・フェリチタ				
朝食A	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 大根サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げと野菜の煮物 胡瓜の柚子和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 挽肉と野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ ★味噌汁	★御飯 車麩の煮物 うの花 ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 オムレツ グラッセ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 蒸し鶏と野菜の炒め物 ★いんげんのツナ和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 マカロニサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★炒り豆腐 ★小松菜のわさび和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 433 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 408 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.4 g
朝食B	パン ★ソーセージと野菜の炒め物 大根サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールと野菜の カレースープ ポテトサラダ ★フルーツ 牛乳	パン 挽肉と野菜のソテー スパゲティサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ グラッセ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン 蒸し鶏と野菜の炒め物 ★いんげんのツナ和え コンソメスープ 牛乳	パン ベーコンと野菜のコンソメ煮 マカロニサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー ジュリアンサラダ コーンチャウダー 牛乳
	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 396 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g
昼食	★ライス チキンの レモンバター醤油蒸し ★ハムと青菜のソテー シーザーサラダ コーンチャウダー	《認知症予防メニュー》 ターメリックライス ★チキングラタン イタリアンサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 豚肉のごぼう煮 ★竹輪の磯辺揚げ ★香の物 すまし汁	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ライス 三元豚の ミラノ風カツレツ 盛り合せサラダ ★グリーンピースポタージュ ★フルーツゼリー	★御飯 鶏肉の治部煮 ★人参の塩金平 ★青梗菜のなめ茸和え ★味噌汁	ナポリタン ★パンプキンサラダ ミルクスープ ★フルーツヨーグルト	★牛丼 じゃが芋のそぼろあんかけ ★野菜の甘味噌和え すまし汁	かき玉うどん ★厚揚げの生姜醤油がけ ★オクラの青じそ和え 黒ごまプリン
	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.7 g
夕食	★あずき御飯 ★白身魚の和風ピカタ ★ひじきの煮物 ★キャベツのおかか和え ★味噌汁	★御飯 ★大豆ミートの麻婆豆腐 ★春雨と野菜の塩炒め ★オクラのドレッシング和え 中華スープ	★海老ちらし寿司 筑前煮 ★春菊の白和え ★味噌汁	★御飯 ★白身魚のもろみ焼き 切干大根の煮物 白菜の甘酢和え すまし汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ さつま芋の甘煮 ★ブロッコリーの 胡麻マヨ和え ★味噌汁	★御飯 ★あじの竜田揚げ 桜エビ入り玉子焼き 茄子の香味和え ★味噌汁	★ライス ★チキンの ハニーマスタード焼き フレンチサラダ コンソメスープ ★コーヒーゼリー	★御飯 八宝菜 水餃子 ★中華風海藻サラダ 中華スープ
	エネルギー 471 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.5 g
日計	エネルギー 1483 kcal たんぱく質 61.0 g 脂質 57.0 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 50.3 g 脂質 44.9 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1482 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 49.3 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 54.5 g 脂質 43.5 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1471 kcal たんぱく質 55.4 g 脂質 43.2 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 57.2 g 脂質 53.4 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 55.3 g 食塩相当量 7.2 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 64.3 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 7.6 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menu II

3月

	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)
						五色バランスメニュー 	
朝食A	★御飯 ★つみれと野菜の煮物 ★ツナサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 ★春菊のしらす和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ チキンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ハムと野菜の炒め物 花野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ジャーマンポテト イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜の煮物 ごぼうサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ソーセージと野菜の炒め物 温野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g
朝食B	パン ミネストローネ ★ツナサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ポトフ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ チキンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ハムと野菜の炒め物 花野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	パン ジャーマンポテト イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン チリコンカン ごぼうサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ソーセージと野菜の炒め物 温野菜サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.0 g
昼食	★ゆかり御飯 ★鯖の煮付け ★茄子の田楽 白菜の柚子和え すまし汁	★味噌ラーメン しゅうまい カニカマの中華和え 愛玉子(オーギョーチー)	★大豆ミートの キーマカレー ★福神漬け エッグサラダ ピーチムース	たぬきそば 松風焼 胡瓜のしその実和え 抹茶ゼリー	葱塩チャーハン 焼き餃子 ザーサイ和え ★わかめスープ	《五色バランスメニュー》 ★御飯 ★和風ロールキャベツ 白味噌仕立 ★南瓜とツナの炒め物 ★ほうれん草の海苔和え すまし汁	★御飯 豚肉のしぐれ煮 ★オクラの梅和え ★つみれ汁 ★フルーツ
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 536 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g
夕食	★ライス ★大豆ミートと合挽肉の ミートローフ ★グリーンサラダ コンソメスープ マンゴープリン	★御飯 フライ二種盛り合せ ★切り昆布の煮物 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 照焼きハンバーグ 温奴 蓮根サラダ ★味噌汁	★ライス ハッシュドポーク グラッセ シーザーサラダ ★ビーンズスープ	★御飯 鶏肉の柚庵焼き ★いんげんの当座煮 なます ★味噌汁	★御飯 ささみしそ巻きフライ ★ひじきの煮物 ★ブロッコリーの ポン酢和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉のバター醤油焼き 里芋の白煮 ★春菊のくるみ和え ★味噌汁
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 492 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.0 g
日計	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 56.6 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 8.7 g	エネルギー 1472 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 42.8 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1525 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 53.9 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 44.9 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1507 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 53.8 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1443 kcal たんぱく質 51.3 g 脂質 45.3 g 食塩相当量 9.3 g	エネルギー 1451 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 9.1 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menu III

3月

	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)	3月23日(月)
			旬のおすすめ 		認知症予防メニュー 			
朝食A	★御飯 ★魚河岸揚げと野菜の煮物 ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★がんもの煮物 スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー ★ブロッコリーのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 車麩の煮物 ★いんげんのじゃこ炒め ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げと野菜の煮物 カリフラワーのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★竹輪と野菜の青のり炒め 和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 筑前煮 カニカマサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.3 g
朝食B	パン 押し麦入り具沢山スープ ★春雨サラダ ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ベーコンと野菜のコンソメ煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー ★ブロッコリーのドレッシング和え ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン クリームシチュー ★ビーンズサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ポトフ カリフラワーの ドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン ミネストローネ コーンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★大豆と野菜のコンソメ煮 カニカマサラダ ★フルーツ 牛乳
	エネルギー 487 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.3 g
昼食	★大豆ミートの ミートソーススパゲッティ ★グリーンサラダ ペイザンヌスープ オレンジムース	★御飯 豚肉の高菜炒め ★大豆の煮物 胡瓜のかおり和え ★味噌汁	《旬のおすすめ》 ★ピースご飯 ★白身魚の菜種焼き ★ふきと高野豆腐の炊き合せ ★春キャベツの 酢味噌和え 若竹汁	★そぼろ丼 ★切り昆布の煮物 ★オクラのおかか和え ★味噌汁	★オムライス チーズサラダ コンソメスープ ★フルーツ	★御飯 イカと野菜の中華炒め しゅうまい 拌三絲(ハンパンスー) なるとスープ	★味噌うどん 千草焼き ★香の物 まんじゅう	★御飯 ★豚肉の粕味噌炒め ふきの煮付 白和え すまし汁
	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.6 g
夕食	★御飯 ★白身魚の磯辺揚げ 炒り鶏 ★小松菜の錦糸和え ★味噌汁	★ライス チキンソテー バルサミコソース カラフルサラダ オニオンスープ ★フルーツゼリー	★御飯 蒸し豚 柚子胡椒だれ 蓮根の甘辛炒め 白菜のなめ茸和え ★味噌汁	★御飯 ★天ぶら盛合せ 空也蒸し ★青菜のピーナッツ和え ★味噌汁	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★鯖の塩焼き レバニラ炒め ★煮豆二種 ★味噌汁	★御飯 鶏肉の山椒焼き ★炒り豆腐 かぶの酢の物 ★味噌汁	★御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう ★青梗菜のお浸し ★味噌汁	★御飯 コロケとメンチカツ 温奴 ★青菜の胡麻和え ★味噌汁
	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 552 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 3.2 g
日計	エネルギー 1467 kcal たんぱく質 51.4 g 脂質 45.3 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1477 kcal たんぱく質 54.2 g 脂質 46.7 g 食塩相当量 8.9 g	エネルギー 1489 kcal たんぱく質 60.2 g 脂質 47.5 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1440 kcal たんぱく質 54.9 g 脂質 50.0 g 食塩相当量 9.7 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 52.6 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1485 kcal たんぱく質 60.1 g 脂質 45.0 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1452 kcal たんぱく質 49.3 g 脂質 48.3 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1446 kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 45.6 g 食塩相当量 8.1 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

Monthly menu IV

3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)	3月30日(月)	3月31日(火)
	ソナーレ・フェリチタ 			認知症予防メニュー 				認知症予防メニュー 
朝食A	★御飯 炒り卵 マカロニサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ウインナーと野菜のソテー ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 肉団子の野菜あんかけ キャベツのドレッシング和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 オムレツ 盛合せサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★さつま揚げの煮物 オニオンサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★高野豆腐の煮物 蒸し鶏の和風サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 スクランブルエッグ シーザーサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳
	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.2 g
朝食B	パン 炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー ★エンドウのドレッシング和え ★フルーツ コーンポタージュ 牛乳	パン 豚肉と野菜のガーリックスープ キャベツのドレッシング和え ★フルーツ 牛乳	パン オムレツ 盛合せサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★チキンと野菜のトマト煮 オニオンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ミートボールの コーンクリーム煮 ジュリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	パン スクランブルエッグ シーザーサラダ ★フルーツ カレースープ 牛乳
	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g
昼食	《ソナーレ・フェリチタ》 ★ツナのトマトクリーム スパゲッティ さつま芋の ジャーマンソテー ★きのこスープ Assiette desert	★麦飯 ★焼きあじの南蛮漬け 切干大根の煮物 とろろ芋 ★味噌汁	★チキンカレー ★福神漬け ★ツナサラダ ★フルーツ	焼きうどん ★竹輪の煮物 ★フルーツきんとん ★味噌汁	サンドイッチ サウザンサラダ クリームスープ ★フルーツゼリー	★大豆ミートの ビビンバ丼 ビーフン炒め ワンタンスープ ライチゼリー	★御飯 ★白身魚の野菜あんかけ ★エンドウの昆布炒め ★青菜のお浸し ★味噌汁	★豚丼 蓮根の柚子胡椒炒め ★海藻サラダ ★味噌汁
	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 3.3 g
夕食	★御飯 鶏肉のさっぱり煮 里芋の銀あんかけ ★香の物 ★味噌汁	★ライス チーズハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ ★コーヒーゼリー	★御飯 ★白身魚のチリソース 水餃子 ★春雨サラダ 中華スープ	《認知症予防メニュー》 ★御飯 豚肉の野菜巻き ★ひじきの煮物 ★青梗菜のしらす和え ★味噌汁	★御飯 ★鯖の香味焼き ★五目大豆 ★オクラの青じそ和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉のわさび照焼き ★ふろふき大根 ★春菊のくるみ和え すまし汁	★御飯 鶏肉の利休焼き 若竹煮 ★煮豆二種 ★味噌汁	《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★あじフライ 里芋のそぼろ煮 ★ほうれん草の塩麴和え ★味噌汁
	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 531 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 510 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 3.0 g
日計	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 56.0 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1478 kcal たんぱく質 50.7 g 脂質 46.5 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1568 kcal たんぱく質 51.9 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 55.6 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1454 kcal たんぱく質 51.1 g 脂質 49.5 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1455 kcal たんぱく質 49.6 g 脂質 48.5 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1421 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 43.1 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 46.6 g 食塩相当量 8.8 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです