献　　立　　表

脂質コントロール食

								3/1
朝	A定食							ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜の炒め物(小柱) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食							ご飯　220g ｻﾊﾞﾗの甘酢あんかけ(D 高野豆腐の煮物 ごぼうサラダ(ドレ) 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ)
夕	A定食							ご飯　220g 鶏肉のパン粉焼（F） 付）バックソース 長芋サラダ りんごのコンポート
		3/2	3/3	3/4	3/5	3/6	3/7	3/8
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ｺﾁﾝ) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｴﾋﾞｸﾞﾗﾀﾝ(T) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ カブと鶏ひきのソテー 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 減 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 小柱のクリーム煮(T) 果物(メロン) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｽｰﾌﾟ 仕立て(D) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 野菜の炒め物(小柱) 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g 赤魚の照り煮 野菜のマリネ ﾌﾙｰﾂﾃﾞｻﾞｰﾄ(P)	ご飯　220g ホキの味噌焼き 長芋のみたらし風 ゆかり和え（ｷｬﾍﾞﾂ）	ご飯　220g 鶏肉のトマト煮T 鶏しぎ 春雨サラダ(T)	ご飯　220g 回鍋肉T 大根とツヤのｻﾗﾀﾞF 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ)	ご飯　220g ﾎﾀﾃの香味ｿｰｽ（焼） 大豆とひじきの煮物 D 小松菜のお浸和え	肉うどんT めんつゆ（温） ｷｬﾍﾞﾂの金平 煮豆(金時豆)	ご飯　220g ｸﾘｺｺﾞﾃﾞの冷製ﾄﾏﾄｿｰｽ⑤ 南瓜の煮物 白菜のお浸し
夕	A定食	ご飯　220g 肉豆腐(T) 南瓜いりこ煮 小松菜の土佐和え 清しﾅ(ｳﾅｷﾞ・ﾊﾟﾍﾟﾝ)	行事食献立 お楽しみに！	ご飯　220g メバルの梅焼き 含め煮(大根・人参) 南瓜ｻﾗﾀﾞ(D) 清しﾅ(小松菜・花麩)	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰｻ(白身)ﾚﾓﾝ焼き ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ 杏仁豆腐 味噌汁(ﾅｽ・ﾎﾈﾅﾞ)	ご飯　220g ミートローフ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚ フルーツ盛(黄桃) 味噌汁(ﾆﾗﾊﾞ・豆麩)	ﾋﾟｰｽ御飯(220) 赤魚の西京焼き(60 鶏そぼろと筍の煮物 ごま和え(ﾍﾟﾝﾀﾝ 1/2 みたらし団子	ご飯　220g のし鶏　1/2 野菜の甘辛炒め(D) ﾏｶﾛﾆ･ｺﾌﾚｰﾄ(ﾌﾙｰﾂｸﾘｰﾑ)春 清しﾅ(ﾎﾈﾅﾞ･ｼﾗﾀｷﾀｹ)
		3/9	3/10	3/11	3/12	3/13	3/14	3/15
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ煮 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ポークのトマト煮 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜ｿﾃｰ(F) 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 鶏肉のﾄﾏﾄｽﾄｰﾌﾟ 煮F(減 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 野菜ｿﾃｰ U 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｻｰﾓﾝｻﾗﾀﾞ(T) 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 鶏肉のｺﾝｿﾒ煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g 鶏肉の照焼ｿｰｽ焼き⑤ さつま芋とりんご煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ(P)	ご飯　220g 鮫の田楽焼き 金平ごぼう 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾖｳﾒﾝ)	ご飯　220g 鶏肉の生姜炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｲｽﾀｰ炒め ﾀｲｺﾛｻﾗﾀﾞT	彩り野菜のﾀｯﾊﾟﾘ麺 サラダうどんつゆ 煮豆(金時豆) 高野豆腐と野菜の煮物	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰﾀのﾄﾏﾄｿｰｽ(80)T ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ キャベツサラダ 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ)	ご飯　220g ホキの味噌焼き 里芋のそぼろあんかけ 小松菜のお浸し	ご飯　220g 八宝菜（T） 高野豆腐の煮物 彩りなます
夕	A定食	ご飯　220g 鮫の塩焼き(60) 付）大根おろし 付）バック醤油 ぜんまいの炒め煮 蒸しパン(白)	ご飯　220g 鶏肉の甘辛焼き(80) 小松菜のお浸し 薯切り団子高菜かけ 味噌汁(ﾅｶｽﾞﾅﾎﾈﾅﾞ)	ご飯　220g 煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ（ﾍﾞｰｺﾝ）D 白菜ｿﾃｰ 蒸しパン(黒糖) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ﾆﾝｼﾞﾝ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯　220g ﾊﾟﾅｯﾀの和風ｿｰｽ F 野菜の甘みそ炒め 長芋とオクラの梅和え チョコプリン	ご飯　220g 鶏肉の照り焼き(T) 春雨の金平煮 菜の花の和え物 味噌汁(ﾆﾗﾊﾞ・豆腐)	ご飯　220g 野菜の中華和え 大学芋風あんがらめ 中華ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ・ねぎ)	ご飯　220g 赤魚の照り煮 小松菜の和え物 フルーツ盛(みかん) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･豆腐)
		3/16	3/17	3/18	3/19	3/20	3/21	3/22
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ｿﾗﾏﾒとｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ (F) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 豚しゃぶｻﾗﾀﾞ⑤ 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 豚肉と野菜のｿﾃｰ⑤ 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ミネストローネ(ｺﾁﾝ) 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ エビと野菜のｿﾃｰ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ 煮(ｺﾁﾝ 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 南瓜のｽｰﾌﾟ煮 P 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g ﾊﾊﾞﾅのﾀﾗﾝﾀﾚ焼き風(T) 竹輪と牛蒡の金平 フルーツカクテル白玉	ご飯　220g チキンﾋﾞﾀﾘﾑ(ムネ)60 花野菜サラダ ﾖｰｸﾞﾙﾄｽﾄﾞﾚｰ添え	ご飯　220g ホキの味噌焼き さつまいもの甘辛煮 お浸し(ｺﾏﾂﾅ･ｼﾒｼﾞ)	ご飯　220g チキンソテー(T) ごま和え(ﾎﾝﾀﾞｼﾒｼﾞ)⑤ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ(ﾊﾟﾝﾄﾞﾚﾚﾓﾝｶﾞﾗ)	ﾋｰﾄｿｰｽうどん(250) コーンサラダ 白菜と小柱のｿﾃｰ	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰﾀのムニエル(60) ごぼうとにんじんの煮物 ゆかり和え（白菜）	ご飯　220g ﾁｷﾝｼﾞｬｰﾋﾟ（D） 新じゃが芋の煮物 青梗菜のお浸し
夕	A定食	ご飯　220g ﾄﾁﾝのﾊﾟﾝ粉焼（T） 付）バックソース 茹なす生姜和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのエビあん 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ)	ご飯　220g アカウオの塩焼(80) 付）大根おろし 付）バック醤油 切り昆布の煮付け ポン酢和え(ﾎｳﾚﾝｿｳ､ﾄﾏﾄ) 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ）	ご飯　220g チキンソテー(T) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾃﾞｰ りんごのコンポート 中華ｽｰﾌﾟ	ご飯　220g たらの磯辺焼きT 炒り豆腐（F） 海藻サラダ（ﾎｳﾚﾝｿｳ） 蒸しパン(黒糖)	梅しそご飯 鰺の照り煮 甘酢和え(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾆﾝﾆﾝ) 水羊羹	ご飯　220g ミートローフ(T) ナスの炒め物 小松菜と麩の和え物 ﾏﾀﾄﾞｺﾌﾚｰﾄﾞ(ﾌﾙｰﾂｸﾘｰﾑ)春	ご飯　220g ﾊﾊﾞﾅの香味焼き⑤(80) 鰺の煮（ﾎｳﾚﾝｿｳ） 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ) 味噌汁(豆腐・ねぎ)
		3/23	3/24	3/25	3/26	3/27	3/28	3/29
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ﾁｷﾝのｻﾗﾀﾞ 果物(バナナ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 野菜ｿﾃｰ 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 鶏肉と野菜のｺﾝｿﾒ煮 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 白菜と小柱のｽｰﾌﾟ (D) 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ ポークのトマト煮 果物(キウイ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｶﾘﾌﾗﾜｰとｴﾋﾞのｿﾃｰ 果物(メロン) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ スープ煮(トッリ) U 果物(オレンジ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）
昼	A定食	ご飯　220g ﾎﾀﾃのｽﾃｰｷｿｰｽ炒め（T） 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) さつま芋ｻﾗﾀﾞ(D)	ご飯　220g 鰺の照り焼き(50) 青菜とﾂﾗﾐの炒めもの ごぼうの胡麻和え 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ)	ｼﾞｬｰｼﾞｬｰ麺(T) 高野豆腐の煮物 かぶのお浸しT	チキンライス ツナサラダ(青じそ) ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ（ﾎﾀﾃ･ﾁｷﾝ）	ご飯　220g 鶏肉の生姜炒め(T) 中華風炒り豆腐 ｷｬﾍﾞﾂのごま酢和え	ご飯　220g 鰺の南蛮漬け(焼・80) 茄子の生姜炒め 海藻サラダ（ﾄﾏﾄ）	ご飯　220g 鶏肉の味噌焼(T) 焼豆腐と青菜の煮物 白菜のお浸し⑤
夕	A定食	ご飯　220g ﾎﾀﾃの野菜あんかけ(60 春雨の金平煮T 高菜ｶﾘﾌﾗﾜｰかけ 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)	ご飯　220g 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(1/2) 切干大根の生姜炒め 酢味噌和え(ﾜｶﾒ) 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ)	ご飯　220g ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ(F) 塩合せｻﾗﾀﾞ(ﾌﾞﾛｯﾄﾄﾏﾄ) ﾌﾙｰﾂﾃﾞｻﾞｰﾄ	ご飯　220g たらの甘酢あんかけ 春雨ｻﾗﾀﾞ(ﾊﾑﾁｰﾀ) 蒸しパン(黒糖)	ご飯　220g 赤魚の西京焼き(60 大根の炒め物 ｻﾗﾀﾞ(ｾﾛｸﾘﾝｺﾞﾝｻﾗﾀﾞ) 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･麩)	ご飯　220g 焼コロッケ（P） 付）バックソース ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ(ﾋﾟｰﾅｯﾂ･ ﾌﾙｰﾂﾃﾞｻﾞｰﾄ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ(ｺﾏﾂﾅ･ﾆﾝｼﾞﾝ)	シルバーレモン焼きT 春雨のさっと煮T あんみつ 味噌汁(ﾜｶﾒ･ﾀﾏﾈｷﾞ)
		3/30	3/31					
朝	A定食	ﾊﾟﾝ90g･ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ﾂﾅｻﾗﾀﾞ(ｺﾚｰﾄｺｰﾝ) ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ﾏﾖﾈｰｽﾞ)Pc 果物(ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ5単位) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）	ﾊﾟﾝ90g･ｲﾁｺﾞｼﾞｬﾑ 南瓜のｽｰﾌﾟ煮(T) 果物(ﾒﾛﾝ) ジョア（ﾌﾟﾚｰﾝ）					
昼	A定食	ご飯　220g ﾒﾙﾙｰﾀのﾄﾏﾄｿｰｽかけ(F) じゃがいもの含め煮 白菜の和え物	ご飯　220g 松風焼き（T） 煮浸し(白菜・ﾆﾝｼﾞﾝ) 和え物(ﾎｳﾚﾝｿｳ･ﾂﾅ)D 手作りゼリー(ｲﾁｺﾞ) のり佃煮Pc					
夕	A定食	ご飯　220g 麻婆豆腐(T) もやしナムル 蒸しパン(黒糖) 中華ｽｰﾌﾟ（玉ねぎ）	ご飯　220g ﾎﾀﾃの野菜ｿｰｽ(80) 若竹煮 ごま和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 味噌汁(大根･ﾜｶﾒ 1/2)					

＊　献立は都合により変更させていただくことがございます。