

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	魚の粕漬け ひじきの煮物 竹輪の炒め物 青菜のおろし和え・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 651kcal	春野菜のバター醤油パスタ オレンジと豚肉の彩りサラダ 簡単マッシュマロームス スープ 784kcal	【松花堂弁当】 揚げ魚の桜あんかけ 鶏肉のわさび焼き 豆腐の肉味噌かけ 煮物・サラダ お吸い物・赤米御飯 874kcal	11	魚の粕漬け ひじきの煮物 竹輪の炒め物 青菜のおろし和え・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 651kcal	高菜入り炒麺 いかのバジル炒め 温野菜ヤンニマヨネーズ 果物 中華スープ 657kcal	【松花堂弁当】 魚の若草焼き 梅しそとんかつ 煮物・出し巻き卵 旬野菜の真砂和え(明太風) お吸い物・赤米御飯 784kcal
2	きなこ風味のフレンチトースト ウィンナーのハーブソテー フルーツヨーグルト スープ 723kcal	魚の葱ドレッシング 豚肉と豆苗のオイスターソース炒め 春雨サラダ 果物 わかめスープ 御飯 742kcal	ハンバーグ ・ソースドゥミグラス 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ・御飯 917kcal	12	きなこ風味のフレンチトースト ウィンナーのハーブソテー フルーツヨーグルト スープ 723kcal	魚の春野菜和風ソース 鶏肉の竜田揚げ いんげん胡麻和え 白菜の柚醤油浸し 味噌汁 御飯 649kcal	ハンバーグ ・ソースドゥミグラス 帆立のソテー トマトとアスパラのサラダ 果物 スープ・御飯 917kcal
3	【WA御膳】 焼き魚 煮物・小松菜と山羊のサラダ 厚揚げのおろしのせ・かまぼこ 味噌汁・御飯・香の物 季節のジュース 667kcal	【Sandwich Lunch】 バジルチキンサンド 春キャベツの豆乳グラタン 彩り野菜のサラダ 果物 スープ 791kcal	ちらし寿司 春野菜の炊き合わせ 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 菜の花と白玉の彩り吸い物 715kcal	13	【WA御膳】 焼き魚 煮物・小松菜と山羊のサラダ 厚揚げのおろしのせ・かまぼこ 味噌汁・御飯・香の物 季節のジュース 667kcal	【Sandwich Lunch】 サンドイッチ 豚肉の和風チーズ焼き コンビネーションサラダ 果物 スープ 735kcal	ちらし寿司 春野菜の炊き合わせ 新玉葱の柚子胡椒風味和え 果物 菜の花と白玉の彩り吸い物 715kcal
4	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン トマトクリームスープ 紅茶 744kcal	白身魚のタルタルソース 炒り鶏 菜の花の春サラダ 果物 味噌汁 雑穀ごはん 758kcal	牛肉とそら豆の オイスターソース炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ 杏仁豆腐 中華スープ・御飯 784kcal	14	ハムエッグ 温野菜サラダ 果物 焼き立てパン トマトクリームスープ 紅茶 744kcal	鮭といくらの親子丼 豆腐のあさりあんかけ ツナとキャベツの胡麻酢和え 果物 漬物 味噌汁 723kcal	牛肉とそら豆の オイスターソース炒め 手作りシューマイ セロリとささ身のピリ辛サラダ 杏仁豆腐 中華スープ・御飯 784kcal
5	魚の塩焼き 野菜の炒め煮 金平ごぼう・しめじと青菜の浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 778kcal	味噌かつ丼 根菜の青のり炒め 青菜の辛子酢 漬物 果物 すまし汁 741kcal	魚のソテー トマトビーンズソース 野菜のマヨネーズ焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ・御飯 771kcal	15	魚の塩焼き 野菜の炒め煮 金平ごぼう・しめじと青菜の浸し 焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 778kcal	豚肉のゆず胡椒ソース みそかんぶら(東北郷土の味) ひじきの豆サラダ 果物 味噌汁 玄米ごはん 804kcal	魚のソテー トマトビーンズソース 野菜のマヨネーズ焼き スプラウトのサラダ 果物 スープ・御飯 771kcal
6	具たくさんポトフ 野菜とハムの炒め物 コーンサラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン 597kcal	カレーうどん さつまいもの重ね煮 大根サラダ 果物 おにぎり 767kcal	【松花堂弁当】 豚肉の梅あん 魚のあおさ焼き 煮物・旬野菜のベーコン炒め 三つ葉とじゃこのお浸し 味噌汁・赤米御飯 848kcal	16	具たくさんポトフ 野菜とハムの炒め物 コーンサラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン 597kcal	そば 豚肉の冷やししゃぶ さつまいもの照り煮 ゆかり漬け 塩昆布と採えびの炊き込みご飯 749kcal	【松花堂弁当】 長芋の肉巻き天ぷら 魚の漬け焼・煮物 ごぼうの辛子明太子サラダ 魚介と菜の花のさっぱり和え 味噌汁・赤米御飯 885kcal
7	焼き魚 根菜のピリ辛煮 野菜のマヨネーズ和え 煮豆・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 737kcal	オムライス 春野菜のソテー サーモンサラダ 果物 スープ 742kcal	季節の御飯 魚のヨーグルト味噌焼き 鶏の唐揚げ 煮物 野菜の梅肉和え 味噌汁 797kcal	17	焼き魚 根菜のピリ辛煮 野菜のマヨネーズ和え 煮豆・焼き海苔 味噌汁・御飯 季節のジュース 737kcal	ピラフとエビクリーム煮 きゃべつとチーズのコロッケ ミモザサラダ 果物 スープ 772kcal	季節の御飯 魚のヨーグルト味噌焼き 鶏の唐揚げ 煮物 野菜の梅肉和え 味噌汁 797kcal
8	クロックムッシュ風トースト スクランブルエッグ&サラダ 果物 スープ 牛乳 778kcal	魚のから揚げ沢煮仕立て 昆布とさつま揚げの煮物 豆腐のサラダ 青菜のピーナッツ和え 味噌汁 雑穀ごはん 666kcal	チキンソテー 梅風味ソース かぼちゃのシナモン焼き クルミとチーズのサラダ 果物 スープ・焼き立てパン 784kcal	18	クロックムッシュ風トースト スクランブルエッグ&サラダ 果物 スープ 牛乳 778kcal	鯖の味噌煮 筍と彩り野菜のねぎ塩炒め とろろ 白菜の昆布茶漬け けんちん汁 麦御飯 770kcal	チキンソテー 梅風味ソース かぼちゃのシナモン焼き クルミとチーズのサラダ 果物 スープ・焼き立てパン 784kcal
9	【WA御膳】 焼き魚 根菜のそぼろ煮・和え物 さつま揚げ・卵豆腐・佃煮 味噌汁・御飯 季節のジュース 572kcal	【Plate Lunch】 ハッシュドビーフ チキンと春野菜のサラダ 果物 スープ 722kcal	魚の香港風 肉絲春巻(ロウチェスチュアヌ) 大根とわかめのサラダ 豆乳ゼリー黒蜜かけ 中華スープ 御飯 721kcal	19	【WA御膳】 焼き魚 根菜のそぼろ煮・和え物 さつま揚げ・卵豆腐・佃煮 味噌汁・御飯 季節のジュース 572kcal	【カレーLunch】 チキンカレー 春のデトックスサラダ 果物 スープ 884kcal	魚の香港風 肉絲春巻(ロウチェスチュアヌ) 大根とわかめのサラダ 豆乳ゼリー黒蜜かけ 中華スープ 御飯 721kcal
10	ウィンナーのソテー 人参のクリーミーサラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン ポタージュ 699kcal	魚の明太子チーズ焼き 野菜の素揚げ白味噌ソース ふきと油揚げの煮物 きゅうりの塩昆布漬け すまし汁 御飯 661kcal	豚肉のプロヴァンス風 ジャーマンポテト 旬野菜のサラダ 果物 オニオングラタンスープ 御飯 873kcal	20	ウィンナーのソテー 人参のクリーミーサラダ ヨーグルト 果物 焼き立てパン ポタージュ 699kcal	魚の南蛮漬け焼き 牛肉と根菜の煮物 グリーンアスパラの焼き浸し かぶの香り漬け 味噌汁 御飯 613kcal	豚肉のプロヴァンス風 ジャーマンポテト 旬野菜のサラダ 果物 オニオングラタンスープ 御飯 873kcal