



	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
3日	五目ちらし寿司	312	5.6	1.6	66.6	0.9
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
19日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
27日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

3/1 (月)	3/2 (火)	3/3 (水)	3/4 (木)	3/5 (金)	3/6 (土)
☆エビ大葉チーズフライ ●肉団子のクリームソースかけ ●インゲンとカマボコのソテー ●竹の子の炒め煮	☆すきやき風コロッケ ●花さつまとイカ団子の炊き合わせ ●刻み昆布の梅肉和え ●カリフラワーの彩りサラダ	●豆腐ハンバーグの梅えのきあん ●里芋と野菜の田舎煮 ●オクラと干しエビの和え物 ●マカロニ玉子サラダ ●五目ちらし寿司	●カレイのきのこポン酢あん ●麻婆なす ●大根菜とちくわの炒め煮 ●ひじきの五目煮	●ハンバーグのホワイトソースかけ ●大豆そぼろとごぼうのきんぴら ●菜の花のごま浸し ●炒りたまごうや	☆エビカツ ●餃子の中華あんかけ ●小松菜と油揚げの煮浸し ●カリフラワーのサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 524 16.9 15.6 76.8 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 501 11.5 13.4 82.5 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 545 13.5 13.2 91.9 3.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 456 17.2 13.3 66.1 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 575 23.3 18.3 77.4 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 534 13.7 17.6 77.8 1.9

3/7 (日)
●鶏肉のハニーマスタード ●玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ ●ごぼうの炒め煮 ●メンマとインゲンのごま油炒め
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 18.0 13.5 74.4 3.4

3/8 (月)
☆天ぷら(エビ・さつま芋・しんじょ) ●カニ豆腐風 ●蒸し鶏と野菜のマリネ ●白菜と春菊のじゃこ炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 621 15.5 21.9 87.6 2.2

3/9 (火)
●鶏肉の照り焼 ☆揚げ出し豆腐のあんかけ ●ブロッコリーとコーンのサラダ ●切干大根とじゃこのナムル
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 503 16.5 17.9 66.7 2.2

3/10 (水)
●メルルーサのトマトソースかけ ●玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ ●ふきの大豆そぼろあん煮 ●三色ピーマンのマリネ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 464 17.2 10.4 72.1 2.0

3/11 (木)
●鶏肉と野菜の中華風煮 ●絹厚揚げと揚げボールの煮物 ●ほうれん草のごま和え ●ごぼうのサラダ ●七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 492 16.4 15.0 73.2 2.3

3/12 (金)
●豚肉と野菜の生姜炒め ●キャベツのカニカマのせ ●ツイストマカロニのシーザーサラダ ●春雨の中華和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 539 18.7 18.6 69.7 2.5

3/13 (土)
☆エビフライと白身フライのタルタルソース ●切干大根とさつま揚げの炒め煮 ●キャベツとベーコンの中華サラダ ●白菜と塩昆布の和え物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 623 16.3 23.5 84.1 2.6

3/14 (日)
●親子煮 ●なすのみそ炒め ●青梗菜ときのこの和え物 ●ちくわの煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 527 18.3 17.0 71.0 2.7

3/15 (月)
●おでん ●じゃが芋とウインナーのトマト煮 ●マカロニサラダ ●人参のごま和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 523 14.2 18.9 71.1 2.8

3/16 (火)
●メヌケの玉ねぎソース ●チヂミ ●青菜の辛子和え ●レンコンの煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 430 15.9 9.5 66.8 2.6

3/17 (水)
●ハンバーグのデミソースかけ ●かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ ●もやしとツナの洋風炒め ●ピーマンと竹の子の炒め物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 554 19.3 18.0 76.2 2.8

3/18 (木)
●サバのみそ煮 ●ミートソーススパゲティ ●キャベツときくらげの炒め物 ●シーフードマリネ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 655 21.7 26.4 78.1 2.7

3/19 (金)
●タラの野菜あんかけ ●豚肉と白菜の煮物 ●蒸し鶏とほうれん草のごま和え ●ひじきと大豆の煮物 ●彩り野菜ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 454 24.3 7.7 68.8 3.0

3/20 (土)
☆フライドチキン ●じゃが芋とウインナーのカレー風味煮 ●シェルマカロニの彩りサラダ ●人参とつきこんの炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 504 13.9 13.7 77.3 2.4

3/21 (日)
●牛すきやき風 ●お好み焼 ●ひじきの梅風味炒め煮 ●切干大根と魚肉ハムのサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 585 17.8 22.4 75.5 3.5

3/22 (月)
●鮭ハンバーグのねぎおろしあん ●肉団子のブラウンソースかけ ●わかめサラダ ●もやしのみそマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 534 19.4 15.5 75.0 3.0

3/23 (火)
●八宝菜 ☆かぼちゃコロッケ ●春雨と鶏肉のチャプチェ風 ●かんぴょうの甘辛煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 535 19.5 16.6 71.1 1.9

3/24 (水)
●ホキのホワイトソース ●がんとちくわの煮物 ●三色おひたし ●白滝と人参の炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 443 21.1 9.1 66.8 2.4

3/25 (木)
●豚肉とピーマンのオイスター煮 ●あさりと大根の煮物 ●ほうれん草と油揚げの煮浸し ●オーロラポテトサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 15.8 10.7 69.8 2.9

3/26 (金)
●アジのきのこあんかけ ●豚肉とごぼうのトマト煮 ●小松菜のザーサイ炒め ●なすの煮浸し
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 477 22.8 13.5 63.7 2.2

3/27 (土)
●牛肉と麩の甘辛煮 ●キャベツボールと三角いなの洋風煮 ●切干大根とゆかりマヨ和え ●蒸し鶏とオクラの醤油和え ●七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 460 16.8 10.9 71.8 3.5

3/28 (日)
☆メンチカツ ●チキンカレー ●さつま揚げのごまみそ和え ●春雨ときゅうりの和え物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 581 14.7 20.8 80.9 2.8

3/29 (月)
●鶏肉と大根の炊き合わせグラタン風 ●ポーククリームシチュー ●菜の花とピーマンの和え物 ●ふきとちくわの煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 467 19.1 10.4 71.7 2.3

3/30 (火)
●肉豆腐 ☆しんじょ天の和風あん ●春雨と魚肉ハムの中華サラダ ●青菜のお浸し
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 554 18.5 17.9 76.1 2.6

3/31 (水)
☆鮭マヨカツ ●玉ねぎさつまとエビ団子と大根の煮物 ●わかめと白きくらげの梅しそ和え ●キャベツとツナのシーザーサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 528 14.8 16.2 79.9 2.8

	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
3日	五目ちらし寿司	312	5.6	1.6	66.6	0.9
11日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
19日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
27日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
 ※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。



明日も食べたいお食事を。



Deliver by ココロ・コーポレーション

昼食 夕食

2021年3月



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
6日	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
23日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

日	3/1 (月)	3/2 (火)	3/3 (水)	3/4 (木)	3/5 (金)	3/6 (土)	
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のオイスター炒め アジのさんが焼の和風あんかけ 小松菜のコーンバター炒め なすの煮浸し 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのみそマヨかけ じゃが芋とあさりのバター風味煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしと錦糸玉子の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 凍り豆腐のひき肉あんかけ 揚げさつま芋のレモン煮 ちくわとインゲンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆チーズ入りコロック ほうれん草とツナの和風和え 切干大根と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ エビ入りさつまと大根の煮物 かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> メヌケのゆかりおろしあんかけ 豚肉と白菜の玉子とじ 竹の子とレンコンとごぼうの煮物 春雨とハムの中中華サラダ 菜めし 	
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	544 18.4 22.6 64.3 2.9	510 21.5 14.0 71.9 2.1	617 21.2 24.2 74.1 2.2	557 16.5 15.1 87.5 2.8	510 13.3 17.3 72.9 2.4	478 22.5 9.8 71.5 2.7	
日	3/7 (日)	3/8 (月)	3/9 (火)	3/10 (水)	3/11 (木)	3/12 (金)	
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの南蛮あん オムレツ 三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え 大根煮 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩のすきやき風煮 厚揚げとはんぺんの煮物 わかめとオクラの和え物 さつま揚げの生姜醤油和え 	<ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麩焼 筑前煮 青梗菜とコーンのシーザーサラダ 卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 三角さつま揚げの炊き合わせ シエルマカロニサラダ ひじきの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ☆塩だれカルビ風メンチカツ ポークカレー 白菜と春菊のおかか和え インゲンとウインナーの洋風炒め 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのあんかけ 凍り豆腐と野菜の煮物 きゅうりとちくわの梅肉和え ブロッコリーと玉ねぎのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトマスタードソースかけ 魚肉ソーセージのチーズ風味焼 オニオンサラダ さつま芋のマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	478 18.1 13.6 68.7 2.1	480 21.7 12.1 69.0 3.2	420 19.3 6.8 68.6 1.7	522 16.4 14.9 78.4 2.0	513 15.5 18.3 69.3 2.0	463 19.4 9.5 72.1 2.6	607 17.0 25.2 76.2 2.7
日	3/14 (日)	3/15 (月)	3/16 (火)	3/17 (水)	3/18 (木)	3/19 (金)	
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ☆鮭フライ 焼売の野菜あんかけ 刻み昆布の醤油ドレ和え かんぴょうの甘辛煮 	<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのみそタレかけ カレー風味麻婆豆腐 玉ねぎとさつま揚げの醤油和え ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とごぼうのトマト煮 しんじょと里芋の田舎煮 蒸し鶏入りビビンバ キャベツときのこのポン酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> カレイのゆず風味おろしあん タコ団子とすり身厚揚げの煮物 ひじきのサラダ ☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏ささみのゆかり天の和風あん 甘酢肉団子 刻み昆布と油揚げの煮物 小松菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 他人丼風煮 ☆桜海老入りしんじょ天のきのおあん キャベツと春雨の塩ダレ炒め 洋風卵の花 	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め物 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ 小松菜の干しエビの辛子和え キャベツのオーロラソースサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	501 12.9 16.2 71.0 2.6	407 17.8 6.9 65.8 2.2	462 16.2 12.2 69.7 2.9	539 18.7 18.2 72.8 3.0	533 22.3 13.9 77.3 3.0	587 18.0 21.0 78.3 2.9	444 16.4 12.7 64.3 2.4
日	3/21 (日)	3/22 (月)	3/23 (火)	3/24 (水)	3/25 (木)	3/26 (金)	
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 大根とさつま揚げの炊き合わせ 彩りポテトサラダ ほうれん草と人参のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のパンパンジーソースかけ しんじょと大根のあんかけ 青菜の錦糸玉子のお浸し 刻み昆布のごま和え 	<ul style="list-style-type: none"> アジの照焼 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 インゲンのおかか和え スパゲティツナサラダ わかめと枝豆のごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏天の梅肉おろしかけ さつま揚げの南蛮酢和え 青梗菜とえのきの炒め煮 ケチャップピーンズ 	<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら ☆(エビ・かぼちゃ・ちくわ) 三角いなりの炊き合わせ ふきの大豆そぼろ煮 白菜の信田煮 	<ul style="list-style-type: none"> 菜の花の辛子とえ ☆コロック 高野豆腐と冬瓜のあんかけ つきこんのみそ煮 三色ピーマンともやしの炒め物 	<ul style="list-style-type: none"> ホキのパジル入りトマトソースかけ 青のりさつまとエビ団子の炊き合わせ ツイストマカロニサラダ 竹の子の炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	532 20.2 16.6 72.7 3.2	490 16.4 15.9 68.9 3.1	517 23.3 13.8 72.0 2.5	614 29.7 12.4 92.7 3.7	525 13.2 15.3 80.1 2.2	485 11.2 12.7 79.2 2.6	478 21.2 10.5 72.7 2.4
日	3/28 (日)	3/29 (月)	3/30 (火)	3/31 (水)			
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> お魚ハンバーグの錦糸あん 鶏じゃが 白滝と油揚げの煮物 もやしとツナのマヨ和え 	<ul style="list-style-type: none"> タラの西京焼 とうふ団子と冬瓜の煮物 白菜の煮物 ビーフンのサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 刻み昆布と大豆の煮物 カレーポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシの野菜あんかけ 小車麩と里芋の煮物 きゅうりと大根の酢の物 青梗菜の玉子とえ 七福米ごはん 			
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分	424 15.4 7.4 71.8 2.3	485 17.2 12.2 73.3 2.6	475 16.2 9.4 79.3 3.2	438 18.7 6.6 74.7 1.9			

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

※弊社のごはんにつきましては、
全て『国内産米100%』を使用しております。



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
6日	菜めし	239	4.3	0.8	51.2	0.6
23日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9
31日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2