

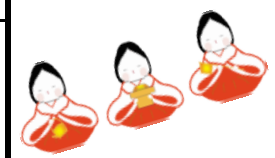


日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 鶏肉と白菜の塩炒め 揚げだし豆腐 スープ サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 メンチカツ スクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 焼魚（鮭） 厚焼き玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 豚肉ともやしの味噌炒め 茄子のはさみ揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 豚肉とまいたけのバター炒め オムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 鱈フライ ミニガーリックチキン みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 肉団子入り野菜炒め 筑前煮 みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き ひじきと牛肉の煮物 みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆
	968 kcal 38.9 g 346 mg 3.6 mg 3.0 g 58.5 g	1107 kcal 36.2 g 340 mg 4.8 mg 4.6 g 40.6 g	912 kcal 51.7 g 339 mg 4.3 mg 2.5 g 22.8 g	1256 kcal 51.1 g 307 mg 4.0 mg 3.9 g 58.5 g	1175 kcal 39.9 g 295 mg 3.5 mg 3.7 g 55.2 g	1094 kcal 55.8 g 371 mg 3.9 mg 4.6 g 42.1 g	1057 kcal 42.9 g 346 mg 4.1 mg 6.1 g 34.4 g	1071 kcal 50.4 g 332 mg 4.8 mg 3.0 g 39.7 g
夕食	ご飯 豚肉のピリ辛醤油炒め 里芋のそぼろ煮 温ナムル スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 デミチキン ジャガ芋のベーコン煮 洋風野菜炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 トマト煮込みハンバーグ 小松菜と豚肉のガリ бата炒め グリル野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏の生姜焼き ピリ辛野菜炒め バターポテト&ソーセージ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	親子丼 キャベツとハムの炒め物 コロッケ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚キムチ えびカツ 韓国風春雨サラダ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 パリパリグリルチキン きくらげと卵の炒め 焼き餃子 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 筍と豚肉の中華炒め 青梗菜と鶏ささみの和え物 ごま団子 スープ サラダバー ヨーグルト
	1196 kcal 40.1 g 267 mg 4.0 mg 2.5 g 25.0 g	1217 kcal 51.4 g 182 mg 3.6 mg 4.6 g 47.5 g	971 kcal 33.0 g 247 mg 4.3 mg 4.1 g 29.3 g	1135 kcal 50.6 g 193 mg 3.4 mg 4.4 g 41.1 g	1048 kcal 39.6 g 217 mg 4.3 mg 4.2 g 21.7 g	1459 kcal 47.6 g 247 mg 3.5 mg 4.7 g 64.5 g	1132 kcal 49.2 g 208 mg 6.3 mg 4.9 g 37.5 g	1231 kcal 38.3 g 223 mg 2.8 mg 2.1 g 55.4 g

\*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

3月 

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ご飯 鶏肉のカレー炒め イカリングフライ スープ サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 豚ごぼう炒め 目玉焼き みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 豚肉とメンマのピリ辛炒め 切干大根 みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ウィンナー スープ サラダバー 牛乳 納豆	パン あぶりチキン 肉団子 スープ サラダバー 牛乳 ジャム	ご飯 照焼き豆腐ハンバーグ 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 鶏挽肉とキャベツの塩炒め ス克蘭ブルエッグ スープ サラダバー 牛乳 納豆
	 1075 kcal  40.3 g  297 mg  2.8 mg  3.2 g  37.6 g	 1259 kcal  47.3 g  370 mg  5.3 mg  3.3 g  58.9 g	 1247 kcal  43.4 g  592 mg  5.2 mg  3.0 g  49.8 g	 945 kcal  42.7 g  312 mg  3.7 mg  4.0 g  31.1 g	 909 kcal  37.3 g  389 mg  1.9 mg  6.1 g  43.7 g	 1157 kcal  41.5 g  582 mg  9.4 mg  4.1 g  28.1 g	 1180 kcal  37.2 g  375 mg  4.1 mg  3.7 g  33.1 g
夕食	ご飯 チーズinハンバーグ コーンクリームコロック トマトベーコンパンネ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキンステーキ 白菜とベーコンのクリー ム煮 蒸し野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 すき焼き風煮 もやしのナムル コーンボール みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 鱈のムニエル 塩唐揚げ 挽肉の味噌野菜炒め すまし汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラと青梗菜の中華炒め 黒豚焼売 厚揚げと白菜のうま煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉とほうれん草のカ リー醬炒め ひじきと切干大根の炒り 煮 ブロッコリーとコーンの マヨ和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き 明太パンネ ほぐし鶏ともやしの梅和 え スープ サラダバー ヨーグルト
	 1175 kcal  41.5 g  328 mg  3.4 mg  4.5 g  37.5 g	 1115 kcal  53.5 g  201 mg  3.1 mg  4.2 g  39.3 g	 1245 kcal  32.8 g  219 mg  4.3 mg  3.2 g  55.8 g	 1035 kcal  47.1 g  204 mg  2.4 mg  4.8 g  35.7 g	 1129 kcal  37.0 g  277 mg  3.4 mg  3.4 g  49.1 g	 1124 kcal  31.0 g  267 mg  3.7 mg  2.5 g  51.4 g	 1032 kcal  51.0 g  175 mg  3.2 mg  6.3 g  26.4 g



\*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 鶏肉のウスターソース炒め チーズオムレツ スープ サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 焼魚(塩鯖) ほうれん草と鶏ささみの ごま和え みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 豚肉のみぞれ煮 鶏つくね みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 鶏肉と玉葱の和風炒め 切干大根 みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	チキンカレー ウィンナー ハナナ みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 ささみチーズフライ 豚こまと里芋の煮物 スープ サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 豚のバーベキューソース 炒め ミートボール みそ汁 サラダバー 牛乳 生卵	鶏ささみとほうれん草の 和風パスタ ハムエッグ スープ サラダバー 牛乳
	932 kcal 39.3 g 332 mg 4.0 mg 4.3 g 29.7 g	1071 kcal 49.0 g 346 mg 5.2 mg 2.3 g 42.0 g	1160 kcal 42.6 g 315 mg 3.4 mg 3.1 g 51.5 g	993 kcal 42.2 g 353 mg 4.0 mg 3.1 g 31.9 g	1309 kcal 45.9 g 333 mg 4.2 mg 4.4 g 45.2 g	936 kcal 46.8 g 352 mg 3.1 mg 2.6 g 24.0 g	1099 kcal 46.2 g 305 mg 3.7 mg 3.7 g 42.4 g	1201 kcal 54.1 g 337 mg 4.8 mg 3.6 g 32.8 g
夕食	ご飯 八宝菜 揚げ餃子 ザーサイとほぐし鶏の和え物 スープ サラダバー ヨーグルト	卵とじうどん 牛肉コロッケ バター醤油チキン 蒸しキャベツとハムの ショウガ醤油和え サラダバー ヨーグルト	ご飯 油淋鶏 厚揚げと白菜の中華炒め 蒸し野菜 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラ山賊焼き 油揚げと小松菜のお浸し 明太スパゲッティサラダ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 照り焼きハンバーグ はんぺんチーズサンド ほうれん草ともやしの洋風炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 みそマヨチキン ツナじゃが煮 小松菜とベーコンのソテー スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉と青梗菜の中華炒め 揚げ焼売 春雨サラダ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛肉の辛味噌炒め れんこん肉詰めフライ ワカメともやしのさっぱり和え スープ サラダバー ヨーグルト
	1138 kcal 38.1 g 361 mg 4.5 mg 5.8 g 40.2 g	941 kcal 46.5 g 225 mg 4.1 mg 5.0 g 32.4 g	1040 kcal 40.6 g 274 mg 4.0 mg 2.6 g 36.3 g	1412 kcal 47.4 g 304 mg 4.9 mg 3.8 g 60.2 g	1147 kcal 42.3 g 293 mg 4.6 mg 5.7 g 37.7 g	1161 kcal 51.2 g 194 mg 3.8 mg 3.8 g 49.9 g	987 kcal 28.2 g 245 mg 3.3 mg 2.9 g 23.9 g	1080 kcal 35.4 g 247 mg 3.9 mg 3.8 g 45.3 g

\*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	24	25	26	27	28	29	30	31	
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	
朝食	ご飯 豚肉と小松菜のピリ辛炒め 厚焼玉子 みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ロールパン ハッシュドポテト チキンピカタ スープ サラダバー 牛乳 ジャム	ご飯 豚肉とキャベツのガリバ タソテー 塩バターポテト スープ サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 鶏のねぎ味噌焼 揚げ豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 鶏肉と白菜のコンソメ煮 カレージャーマンポテト スープ サラダバー 牛乳 生卵	ご飯 グリルチキン クリームパンネ スープ サラダバー 牛乳 納豆	ご飯 豚肉の甘辛炒め ブロccoliのごまドレ 和え スープ サラダバー 牛乳 生卵		
	1241 kcal 43.4 g 389 mg 5.4 mg 3.1 g 60.3 g	899 kcal 39.7 g 339 mg 2.6 mg 3.2 g 38.9 g	910 kcal 35.9 g 300 mg 2.8 mg 2.4 g 28.9 g	1049 kcal 45.1 g 338 mg 4.4 mg 3.2 g 37.6 g	931 kcal 39.6 g 306 mg 3.4 mg 3.6 g 29.4 g	1048 kcal 44.3 g 294 mg 3.6 mg 3.0 g 34.0 g	1142 kcal 39.2 g 360 mg 3.8 mg 2.4 g 54.0 g		
夕食	ご飯 四川風麻婆豆腐 餃子 もやしと小松菜のナムル スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚バラ生姜焼き 筍の土佐煮 スパイシー唐揚げ スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 和風ポークステーキ もやしと挽肉の炒め物 根菜ひじき煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	牛ハヤシ かにクリームコロッケ グリル野菜 キウイ みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 とんかつ 鶏肉のみぞれ煮 茄子の味噌炒め みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 春巻き チャプチェ風炒め スープ サラダバー ヨーグルト			
	919 kcal 34.4 g 299 mg 4.2 mg 6.2 g 25.3 g	1244 kcal 45.2 g 186 mg 3.3 mg 3.4 g 57.9 g	996 kcal 40.1 g 191 mg 3.5 mg 3.4 g 31.6 g	1305 kcal 34.2 g 235 mg 4.1 mg 5.0 g 43.8 g	1071 kcal 34.5 g 228 mg 3.2 mg 5.6 g 26.8 g	1344 kcal 29.8 g 179 mg 2.6 mg 4.0 g 60.7 g			

**北辰館食堂閉館**  
 3/30夕食～4/2夕食まで

\*朝食・夕食ビュッフェスタイルです。  
 \*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。