

	9	10	11	12	13	14	15
朝食	ご飯 車麩煮 白菜の柚香風味 ワカメの味噌汁	ご飯 竹輪煮 アスパラごま和え えのきの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 はんぺんのバター焼き 菜種和え(塩コショウ味) オクラの味噌汁 ヤクルト	ご飯 鰯の塩焼き 茄子のおかか和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 焼き豆腐の煮物 いんげんのくるみ和え キャベツの味噌汁	ご飯 にしの煮つけ ブロッコリーわさび和え 長芋の味噌汁 ヤクルト	黒糖ロールパン ミートボールのケチャップ煮 キャベツのフレンチサラダ コーンスープ プレーンヨーグルト
昼食	きつねうどん 豆腐サラダ 厚焼き卵	ご飯 牡蠣フライ チキンクリームシチュー 海藻サラダ	～東北応援フェア～ 福島産米(里山のつぶ) 岩手県産(鰯フライ) 笹かまぼこ 油麩と野菜の炊き合わせ 三陸ワカメの味噌汁	ご飯 牛肉オイスター炒め トマトとキュウリのフレンチサラダ なめこおろし 中華スープ	ご飯 ピーマンの肉詰め焼き カクテルサラダ 沢煮椀	そら豆ご飯 スズキのハーブ焼き さつまいもとりんごの煮物 大根の味噌汁	シュリンプカレー トマトのマリネ フルーツサラダ コンソメスープ
夕食	ご飯 鮭の照り焼き マカロニあべかわ もやしのゆかり和え 吉野汁	ご飯 肉野菜炒め きゅうりの塩昆布和え 白花福煮豆 大根の味噌汁	ご飯 鶏つくねの鍋照り らっきょうの酢の物 さつまいもサラダ 味噌汁(ユニット)	ご飯 ホッケの塩焼き 人参のごま和え 青梗菜のナムル しじみ赤だし	釜揚げしらす丼 蕨の銀あんかけ 鶏皮生姜煮 清汁(ユニット)	ご飯 豚肉の味噌焼き ニラの炒め物 うぐいす煮豆 アオサの清汁	ご飯 赤魚の煮付け 菜の花辛子和え めかぶとわかろのお浸し 味噌汁(ユニット)
3時			東北銘菓(ままだーる)				
	エネルギー 1168kcal 蛋白質 48g 脂質 15.8g 食塩 12.8g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 50.5g 脂質 56.9g 食塩 10.7g	エネルギー 1426kcal 蛋白質 42.4g 脂質 34.3g 食塩 9.4g	エネルギー 1248kcal 蛋白質 52.5g 脂質 40.2g 食塩 9.5g	エネルギー 1375kcal 蛋白質 42.3g 脂質 56.3g 食塩 7.3g	エネルギー 1616kcal 蛋白質 53g 脂質 44.6g 食塩 5.8g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 47.8g 脂質 50.9g 食塩 15.3g
	16	17	18	19	20	21	22
朝食	ご飯 焼きたらこ 野菜の含め煮 里芋の味噌汁	ご飯 さつま揚げと大根の煮物 蕨の甘酢生姜和え アオサの清汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スパムとピーマン炒め物 いんげんのマヨネーズ和え にらの味噌汁 ヤクルト	ご飯 たらの蒲焼 厚揚げ炒め物 キャベツの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 がんも煮 胡瓜とワカメの酢の物 豆腐の味噌汁	ご飯 鰯の塩麹焼き 白菜のお浸し 麩の味噌汁 ヤクルト	バターロール 玉ねぎのベーコン炒め ブロッコリーのサラダ ワカメスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 ささみフライ ほうれん草の梅和え 南瓜いとこ煮 茗荷の清汁	ご飯 豚の角煮 青梗菜のにんにく炒め もやしのごま和え きのこ汁	ご飯 かに玉 茄子の田舎煮 蕨のしその実和え 青梗菜のスープ	ご飯 すき焼き 長芋千切りサラダ 人参のピーナッツ和え えのきと葱の清汁	～春分の日御膳～ たけのこご飯 アスパラの肉巻き 菜の花辛子和え 素麺と生麩の清汁	チャンポンラーメン 卵豆腐 ミニあんまん	～参加型・水餃子の火鍋～ 水餃子・火鍋 ご飯 フレンチサラダ ザーサイとわかめのスープ
夕食	ご飯 チャンプルー 小松菜のじゃこ和え ひじきサラダ けんちん汁	月見とろろそば ワカメの酢の物 茶福豆	ご飯 太刀魚の塩焼き 野菜の煮物 もずく酢 清汁(ユニット)	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲッティサラダ トマトのおかか和え お麩の清汁	ご飯 メルサの香味焼き 切干大根 かぶのしば漬け和え 清汁(ユニット)	ご飯 鮭のムニエル 青菜の白酢和え 茄子の味噌田楽 メカブの味噌汁	ご飯 サバの味噌煮 菜果なます はんぺんの明太サラダ 清汁(ユニット)
	エネルギー 1204kcal 蛋白質 58.6g 脂質 21.6g 食塩 7.1g	エネルギー 1264kcal 蛋白質 43.8g 脂質 45.3g 食塩 10.9g	エネルギー 1556kcal 蛋白質 49.9g 脂質 53.5g 食塩 18.8g	エネルギー 1709kcal 蛋白質 72.5g 脂質 56.1g 食塩 11.7g	エネルギー 1112kcal 蛋白質 41.4g 脂質 24g 食塩 11.2g	エネルギー 1589kcal 蛋白質 65g 脂質 40.5g 食塩 18.8g	エネルギー 1526kcal 蛋白質 50.5g 脂質 55.9g 食塩 10.1g