

# ウェルエイジみぶ様 週間献立表

3月3日(月)～3月9日(日)

日付	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)	
朝食	A	玉子豆腐 青梗菜の海苔和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 330kcal	南瓜の煮付け ほうれん草のお浸し ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 346kcal	長芋の煮つけ かぼちゃのドレッシング和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 331kcal	きんぴらごぼう 三度豆の香味和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 329kcal	厚揚げ煮 ちりめんおろし ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 357kcal	切干大根の煮つけ おくら胡麻和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 340kcal	夫婦炊き もやしの酢の物 ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 381kcal
	B	目玉焼き パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 351kcal	ハムと野菜のソテー 豆乳クリームパン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 305kcal	ポークビーンズ パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 481kcal	スパゲティ-サラダ パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 354kcal	根菜のスープ煮 パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 337kcal	ベーコンエッグ パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 368kcal	カリフラワーのクリーム煮 パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 361kcal
昼食	A	豚肉のソテー きのこソース ふろふき大根 オクラの梅肉和え ごはん・味噌汁 I補給 - 477kcal	鯖の生姜煮 ぜんまい煮 ゆかり酢和え ごはん・味噌汁 I補給 - 523kcal	炒り鶏 茄子の胡麻炒め 春雨の和え物 ごはん・味噌汁 I補給 - 521kcal	ミンチカツ じゃが芋の煮ころがし チンゲン菜のナムル ごはん・味噌汁 I補給 - 530kcal	煮込みハバーグ ふきうす揚げ煮 小松菜の酢味噌和え ごはん・味噌汁 I補給 - 588kcal	ミックスサンド ピーマンの炒め物 アスパラのくるみ和え スープ I補給 - 557kcal	豚肉の卵炒め 大根のあん煮 三度豆のごま山椒和え ごはん・味噌汁 I補給 - 502kcal
	B	天ぷらうどん ふろふき大根 オクラの梅肉和え ごはん I補給 - 669kcal	麻婆豆腐丼 ぜんまい煮 ゆかり酢和え 味噌汁 I補給 - 617kcal	お好み焼き 茄子の胡麻炒め 春雨の和え物 ごはん・味噌汁 I補給 - 661kcal	五目チャーハン じゃが芋の煮ころがし チンゲン菜のナムル 味噌汁 I補給 - 518kcal	にしんそば ふきうす揚げ煮 小松菜の酢味噌和え ごはん I補給 - 587kcal	カレーライス ピーマンの炒め物 アスパラのくるみ和え スープ I補給 - 582kcal	筍おこわ 大根のあん煮 三度豆のごま山椒和え 豚汁 I補給 - 480kcal
夕食	A	*ひな祭り* ひな散らし 揚げだし豆腐 菜の花の辛子和え 赤出汁 ひなあられ I補給 - 638kcal	鯖の照り焼き ミニおでん 三度豆とササミのピリナツ和え ごはん・味噌汁 チョコカステラ I補給 - 638kcal	*お誕生日会* 	ぶりの煮付け 白菜と豚肉の炒め煮 かかまぼこと海藻のサラダ ごはん・空也蒸し フルーチェ I補給 - 626kcal	まぐろの竜田揚げ もやしのチャンプルー 長芋と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 I補給 - 547kcal	カレーの金山寺焼き 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え ごはん 味噌汁 I補給 - 503kcal	鱈のとろろ蒸し ササミと高野豆腐の炊き合わせ ごぼうの焙煎ゴマサラダ ごはん・味噌汁 饅頭 I補給 - 621kcal
	B	 I補給 - 585kcal	豚肉の野菜巻き ミニおでん 三度豆とササミのピリナツ和え ごはん・味噌汁 チョコカステラ I補給 - 746kcal		鶏肉の塩麴焼き 白菜と豚肉の炒め煮 かかまぼこと海藻のサラダ ごはん・空也蒸し フルーチェ I補給 - 577kcal	すき焼風煮 もやしのチャンプルー 長芋と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 I補給 - 600kcal	鶏肉の中華あんかけ 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え ごはん 味噌汁 I補給 - 637kcal	豚肉となすの味噌炒め ササミと高野豆腐の炊き合わせ ごぼうの焙煎ゴマサラダ ごはん・味噌汁 饅頭 I補給 - 731kcal

日付	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝食	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳
昼食	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B
夕食	A	A・B	赤飯・白飯 シャンパン・ジュース	A・B	A・B	A・B	A・B

「ご注意」 お食事は毎食A・Bの2種類ございますので、ご希望の方を○印で囲んで下さい。お食事されない場合は、印をつける必要はございません。

点線部分を切り取って、2月26日(水)までに食堂の専用箱にご投函ください。用紙提出後、変更等が生じた場合は、食事欠食・変更届の用紙を専門箱までご投函ください。ただし、仕入れ・仕込みの都合により、前日午後5時以降の変更・キャンセルはお受けいたしかねます。何卒ご了承くださいませ。

お部屋番号                      ご氏名

（株）国総本社 京都支社

ウェルエイジみぶ様 週間献立表(軟菜食)

3月3日(月)~3月9日(日)

日付	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)	
朝食	A	玉子豆腐 青梗菜の海苔和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 330kcal	南瓜の煮付け ほうれん草のお浸し ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 346kcal	長芋の煮つけ かろりのドレッシング和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 326kcal	きんぴら玉ねぎ 三度豆の香味和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 321kcal	厚揚げ煮 ちりめんおろし ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 357kcal	切干大根の煮つけ おくら胡麻和え ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 340kcal	夫婦炊き 白菜の酢の物 ごはん・味噌汁 フルーツ I補給 - 381kcal
	B	目玉焼き パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 351kcal	ハムと野菜のソテー 豆乳クリームパン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 305kcal	じゃがいものトマト煮 パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 381kcal	スパゲティ-サラダ パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 351kcal	根菜のスープ煮 パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 335kcal	ベーコンエッグ パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 368kcal	カリフラワーのクリーム煮 パン コーヒーor紅茶 フルーツ I補給 - 361kcal
昼食	A	豚肉のソテー 野菜ソ-ス ふろふき大根 白菜の梅肉和え ごはん・味噌汁 I補給 - 476kcal	鯖の生姜煮 里芋煮 ゆかり酢和え ごはん・味噌汁 I補給 - 546kcal	炒り鶏 茄子の胡麻炒め 春雨の和え物 ごはん・味噌汁 I補給 - 509kcal	ミンチカツ じゃが芋の煮ころがし チンゲン菜のナムル ごはん・味噌汁 I補給 - 532kcal	煮込みハルバ-グ 茄子とうすあげの煮物 小松菜の酢味噌和え ごはん・味噌汁 I補給 - 600kcal	ミックスサンド ピーマンの炒め物 アスパラのくるみ和え スープ I補給 - 557kcal	豚肉の卵炒め 大根のあん煮 三度豆のごま和え ごはん・味噌汁 I補給 - 501kcal
	B	海老と野菜のあんかけうどん ふろふき大根 白菜の梅肉和え ごはん I補給 - 584kcal	麻婆豆腐丼 里芋煮 ゆかり酢和え 味噌汁 I補給 - 640kcal	お好み焼き 茄子の胡麻炒め 春雨の和え物 ごはん・味噌汁 I補給 - 661kcal	五目チャーハン じゃが芋の煮ころがし チンゲン菜のナムル 味噌汁 I補給 - 520kcal	にしんそば 茄子とうすあげの煮物 小松菜の酢味噌和え ごはん I補給 - 585kcal	カレーライス ピーマンの炒め物 アスパラのくるみ和え スープ I補給 - 582kcal	鶏おこわ 大根のあん煮 三度豆のごま和え 豚汁 I補給 - 507kcal
夕食	A	*ひな祭り* ひな散らし 豆腐のおろし煮 菜の花の和え物 赤出汁 ひなあられ I補給 - 512kcal	鯖の照り焼き ミニおでん 三度豆とサミのピ-ナツ和え ごはん・味噌汁 チョコカステラ I補給 - 635kcal	*お誕生日会* 	ぶりの煮付け 白菜と豚肉の炒め煮 かかまぼこのサガ ごはん・空也蒸し フルーチェ I補給 - 621kcal	まぐろの竜田揚げ 玉ねぎのチャンプルー 長芋と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 I補給 - 557kcal	カレーの金山寺焼き 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え ごはん 味噌汁 I補給 - 501kcal	鱈のとろろ蒸し サマ任と高野豆腐の炊き合わせ 大根の焙煎ゴマサラダ ごはん・味噌汁 饅頭 I補給 - 597kcal
	B	 I補給 - 512kcal	豚肉の野菜巻き ミニおでん 三度豆とサミのピ-ナツ和え ごはん・味噌汁 チョコカステラ I補給 - 744kcal		鶏肉の塩麹焼き 白菜と豚肉の炒め煮 かかまぼこのサガ ごはん・空也蒸し フルーチェ I補給 - 572kcal	すき焼風煮 玉ねぎのチャンプルー 長芋と胡瓜の酢の物 ごはん 味噌汁 I補給 - 608kcal	鶏肉の中華あんかけ 炊き合わせ ほうれん草の錦糸和え ごはん 味噌汁 I補給 - 639kcal	豚肉となすの味噌炒め サマ任と高野豆腐の炊き合わせ 大根の焙煎ゴマサラダ ごはん・味噌汁 饅頭 I補給 - 716kcal

日付	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)	3月9日(日)
朝食	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳	A・B・乳
昼食	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B	A・B
夕食	A	A・B	赤飯・白飯 シャンパン・ジュース	A・B	A・B	A・B	A・B

「ご注意」 お食事は毎食A・Bの2種類ございますので、ご希望の方を○印で囲んで下さい。お食事されない場合は、印をつける必要はございません。

点線部分を切り取って、2月26日(水)までに食堂の専用箱にご投函ください。用紙提出後、変更等が生じた場合は、食事欠食・変更届の用紙を専用箱まで

ご投函ください。ただし、仕入れ・仕込みの都合により、前日午後5時以降の変更・キャンセルは

お受けいたしかねます。何卒ご了承くださいませ。

お部屋番号

ご氏名

（株）魚国総本社 京都支社