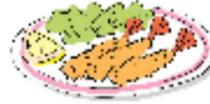
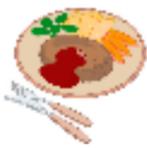


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月7日(木) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯 エビフライ【エビカツ】 清汁 海藻サラダ【トマトサラダ】 ヨーグルト 	御飯 鶏肉照り焼き 大豆の煮物 白菜の甘酢和え 黄金いか【白桃缶】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月8日(金)	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 奈良漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 豚しゃぶ 金平ごぼう【茄子の炒め煮】 胡瓜のゆかり和え 黒糖蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】	御飯 ダルマダイの昆布煮 カリフラワーの華風煮 トマトサラダ しその実漬【ピワ缶】
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量: 2
3月9日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【南瓜の煮物】 しそわかめ【胡瓜漬物】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ 肉じゃが ブロッコリーサラダ 昆布ちりめん【昆布佃煮】 	御飯 鶏肉の治部煮 もやしのかか炒め【白菜の炒め煮】 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 らっきょう【洋梨缶】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 611 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月10日(日) 	オレンジデニッシュパン わかめスープ ツナサラダ コーヒーゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 もみじ和え 金時豆	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー アスパラサラダ【キャベツサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 630 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 2
3月11日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	瓦そば おむすび うざく【胡瓜の和え物】 ヨーグルトムース 	御飯 鯖のぬか炊き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 シーザーサラダ りんご【りんごゼリー】
	エネルギー: 497 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 594 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2
3月12日(火)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 山菜佃煮【昆布佃煮】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き もずくスープ ちしゃもみ【山芋とろろ】 豆乳プリン	御飯 ハンバーグ ポトフ 胡瓜の利久あえ キウイフルーツ【パインゼリー】 
	エネルギー: 494 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 542 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月13日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ ピーマンソテー ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 みかん【みかんゼリー】	御飯 白身魚の梅煮 マカロニソテー チンゲン菜のポン酢和え しその実わかめ【うぐいす豆】
	エネルギー: 538 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 545 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。