

# 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  エネルギー: 487    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	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  エネルギー: 609    蛋白質: 18 脂質: 17    塩分相当量: 3	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: 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  エネルギー: 482    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	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】  エネルギー: 603    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 3	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: 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  エネルギー: 478    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	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】   エネルギー: 611    蛋白質: 30 脂質: 14    塩分相当量: 3	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: 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   エネルギー: 491    蛋白質: 15 脂質: 24    塩分相当量: 2	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  エネルギー: 557    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2	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: 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  エネルギー: 497    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	瓦そば おむすび うざく【胡瓜の和え物】  ヨーグルトムース  エネルギー: 596    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 2	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: 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  エネルギー: 494    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	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  エネルギー: 542    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 3	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: 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  エネルギー: 538    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	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】  エネルギー: 597    蛋白質: 18 脂質: 19    塩分相当量: 2	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: 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。