

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月14日(木) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬炒め物【カリフラワー煮物】 しそ昆布【りんご缶】 牛乳	まぜ御飯 白身魚の香草焼き 南瓜のシチュー 白菜の中華和え ムースケーキ【ベリーゼリー】	御飯 豚肉の生姜焼き ビーフソテー 大根なます 胡ちゃん漬【ふりかけ】 
	エネルギー: 461 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 725 蛋白質: 34 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
3月15日(金)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 菊水漬【洋梨缶】 牛乳	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ【トマトサラダ】 柚子カットゼリー【オレンジゼリー】 	御飯 白身魚の朝鮮焼 なすの煮物 卵豆腐 梅ちりめん【金時豆】
	エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 637 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 33 脂質: 14 塩分相当量: 4
3月16日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ けんちょう ほうれん草ナムル 甘夏缶【ピーチゼリー】 	御飯 鶏肉の山椒焼き ふきの煮物【長芋の煮物】 めた【胡瓜の酢みそ和え】 奈良漬【ビワ缶】 
	エネルギー: 545 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 588 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3
3月17日(日) 	クロワッサン コンソメスープ いんげんのソテー プリン 野菜ジュース 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め ポトフ 梅とろろ バナナ【バナナムース】 	御飯 カラスカレイのムニエル キャベツのしそ炒め おくらの酢の物【冷奴】 福神漬(無着色)【白桃缶】
	エネルギー: 602 蛋白質: 13 脂質: 29 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 482 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 2
3月18日(月)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の塩焼】 春雨の中華炒め 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の和え物】 いちご【いちごムース】	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 大学芋【さつま芋の煮物】 大根サラダ しば漬【昆布ちりめん】
	エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 548 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 667 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 2
3月19日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 京わかめ【しそわかめ】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ うの花炒り【ごぼうの煮物】 コールスローサラダ ティラミス【チョコムース】 	御飯 白身魚のおろし煮 もやしのかか炒め【白菜のかか煮】 胡瓜の酢の物 らっきょう【ビワ缶】
	エネルギー: 511 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 699 蛋白質: 24 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 474 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 3
3月20日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【のり佃】 牛乳	二色おはぎ 赤魚の炊き合わせ かき卵汁 胡瓜の香り和え 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 豚肉のマヨネーズ焼 ビーフソテー トマトサラダ しその実わかめ【うぐいす豆】 
	エネルギー: 534 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 454 蛋白質: 21 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 718 蛋白質: 25 脂質: 25 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。