

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月21日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菜公【ポテトサラダ】 牛乳 	肉うどん おむすび ブロッコリーサラダ 抹茶ミルクゼリー  	御飯 白身魚のピカタ えのきの金平【白菜の中華炒め】 キャベツの磯辺和え 金時芋【のり佃】
	エネルギー: 539 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 18 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 2
3月22日(金)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳	御飯 石狩煮 チンゲン菜のソテー ごま豆腐 キウイ【パインゼリー】 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き スパゲティー シーザーサラダ 山川漬【みかん缶】 
	エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 630 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 3
3月23日(土)	味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそ昆布【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 五目煮豆 胡瓜サラダ バナナ【バナナムース】 	御飯 カラスカレイのうに焼 白菜のスープ煮 ポテトたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【ビワ缶】
	エネルギー: 466 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 581 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3
3月24日(日) 	マーブル食パン コンソメスープ オムレツ 苺のフルール 牛乳 	御飯 シュウマイの辛子醤油かけ さつま芋のレモン煮 焼茄子の生姜醤油かけ 甘口たらこ【ふりかけ】 	御飯 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 610 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 482 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
3月25日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 胡ちゃん漬【りんご缶】 牛乳 	御飯 焼肉 ワカメスープ 盛り合わせサラダ 杏仁ゼリー	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ きのこソテー【ポテトの煮物】 チンゲン菜のピーナツ和え 山菜佃煮【洋梨缶】 
	エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 617 蛋白質: 20 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 3
3月26日(火)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 梅干し【白桃缶】 牛乳 	御飯 鯖の立田揚げ 清汁 もずくの酢の物【卵豆腐】 しその実漬【昆布佃煮】	御飯 鶏肉のクリームソースかけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ほうれん草の白和え たくあん【ふりかけ】
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 561 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 677 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 2
3月27日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 のり佃煮 牛乳	御飯 ポークチャップ ふきのまさご煮【白菜の煮物】 キャベツの即席漬 いちごヨーグルト【ヨーグルト】 	御飯 ブリの柚庵焼き 茶碗蒸し 胡瓜のくるみ和え たいみそ 
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 546 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 656 蛋白質: 29 脂質: 22 塩分相当量: 3

*【 】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。