

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月28日(木) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【長芋の煮物】 しそわかめ【みかん缶】 牛乳	御飯 白身魚のチーズ焼き ピーマンの炒め物 ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 りんご【りんごゼリー】 	御飯 鶏団子のよせ鍋風 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の利久あえ 煮豆 
	エネルギー: 505 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 533 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 651 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月29日(金) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【のり佃】 牛乳	御飯 プルコギ ブロッコリーのカニあんかけ 大根なます フルーツポンチ 	御飯 鰯の塩焼き れんこんの金平【南瓜の煮物】 キャベツの酢の物 胡瓜漬【うめびしお】 
	エネルギー: 548 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 529 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
3月30日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鮭の酢じょうゆ煮 たらこスパゲッティ キャベツサラダ 菜公【ビワ缶】 	御飯 鶏肉のカレー焼き チンゲン菜の中華炒め 梅とろろ 野沢菜ちりめん【たくあん】 
	エネルギー: 520 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月31日(日) 	クロワッサン ワカメスープ 胡瓜サラダ だいたいムースゼリー カフェオレ 	御飯 ふくさ焼き 大豆の煮物 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 福神漬(無着色)【黄桃缶】	御飯 豚肉のしそ炒め もやしとにらの炒め物【長芋の煮物】 白菜の和え物 ゆずみそ 
	エネルギー: 482 蛋白質: 10 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 638 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
4月1日(月) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 わかめの磯漬【りんご缶】 牛乳	赤飯 チキンソテー 清汁 ちしゃもみ【卵豆腐】 和菓子【黒蜜ゼリー】 	御飯 鱈の昆布煮 春雨の中華炒め トマトサラダ 甘口たらこ【金時豆】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 31 脂質: 19 塩分相当量: 4
4月2日(火) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 京わかめ【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の南部焼き【白身魚の照焼】 けんちょう ブロッコリーサラダ 山川漬【洋梨缶】 	御飯 トンカツ 金平ごぼう【茄子の炒め煮】 おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 めかぶ佃煮 
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2
4月3日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 味付けのり【のり佃】 牛乳	親子丼 清汁 茄子の辛子和え 杏仁豆腐【杏仁ゼリー】  	御飯 白身魚の香味ソースかけ 肉じゃが ほうれん草の和え物 黄金いか【ゆずみそ】 
	エネルギー: 510 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 9 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。