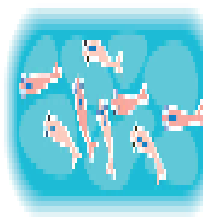
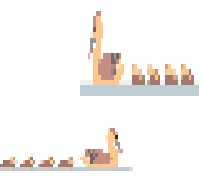
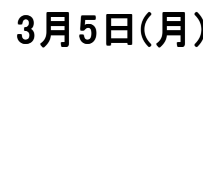
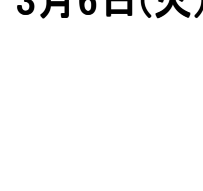


メ ニ ュー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月1日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	赤飯 千草焼き 清汁 大根なます 奈良漬【甘夏缶】 	御飯 白身魚のチーズ焼き キャベツのたらこ炒め 胡瓜の利久あえ 昆布ちりめん【たいみそ】
	エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 567 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 5	エネルギー: 559 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2
3月2日(金) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 菜公【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 けんちょう もやしのわさび醤油和え【とろろ芋】 アップルゼリー	御飯 鯖の塩焼き 五目煮豆 白菜のゆかり和え わかめ磯漬【ふりかけ】 
	エネルギー: 508 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 602 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 573 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月3日(土) ひなまつり 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 福神漬(無着色)【洋梨缶】 牛乳	ちらし寿司 赤魚の天ぷら すまし汁 胡瓜のおかか和え 和菓子【水ようかん】 	御飯 牛肉のトマトソース煮 もやしとにらの炒め物【長芋の煮物】 ほうれん草のくるみ和え 京わかめ【黄桃缶】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3
3月4日(日) 	クロワッサン クリームスープ 胡瓜サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳 	御飯 はんぺんの卵とじ ビーフンソテー シーザーサラダ さつま芋の甘煮	御飯 金目鯛の味噌煮 三色ソテー 白菜の磯辺和え しその実わかめ【ビワ缶】 
	エネルギー: 519 蛋白質: 16 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 611 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 525 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4
3月5日(月) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 筍のしそ炒め【白菜の中華煮】 キャベツサラダ バナナ【バナナムース】	御飯 白身魚のうに焼き 野菜のソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 595 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月6日(火) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ふきの煮物【大根の煮物】 ごま豆腐 キウイフルーツ【パインゼリー】 	御飯 牛肉の二色巻き きのこソテー【野菜ソテー】 胡瓜の梅肉和え 黄金いか【洋梨缶】
	エネルギー: 550 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月7日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 京わかめ【黄桃缶】 牛乳 	御飯 鯖の立田揚げ 清汁 白菜の中華和え いちご【いちごゼリー】	御飯 鶏肉の山椒焼 えのきの金平【茄子の炒め煮】 ほうれん草の白和え たくあん【うめびしお】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 33 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2

*【 】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。