

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月8日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 甘口たらこ【のり佃】 牛乳	中華丼 かき卵汁 ごぼうサラダ くずまんじゅう【杏仁ゼリー】 	御飯 鰯の田楽焼き マカロニのクリーム煮 春雨の酢の物 子持ち昆布【オレンジ】
	エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 599 蛋白質: 18 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 611 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月9日(金)	麦飯 味噌汁 大根の煮物 しその実漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鰯の焼き浸し 南瓜の煮物 豆腐とトマトの炒め物 いちごヨーグルト【ヨーグルト】	御飯 牛肉の甘辛煮 いんげんのソテー 大根サラダ 梅ちりめん【ふりかけ】
	エネルギー: 469 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 660 蛋白質: 33 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
3月10日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【ピーマンの炒め物】 キャベツのピーナツ和え 鉄火らっきょう【ビワ缶】	御飯 サーモンステーキ ごぼうの煮物【大根の煮物】 めた【ちしゃの酢みそ和え】 煮豆
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 556 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 30 脂質: 9 塩分相当量: 2
3月11日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ チョコムース 野菜ジュース 	御飯 ポークソテー 茄子の甘酢炒め 胡瓜の香り和え うにくらげ【めかぶ佃煮】	御飯 豆腐の野菜あんかけ 白菜のスープ煮 とろろ芋 葉わさび漬【黄桃缶】
	エネルギー: 616 蛋白質: 13 脂質: 31 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 522 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 2
3月12日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 梅干し 牛乳	御飯 白身魚のピカタ ワンタンスープ もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 べったら漬【キウイ】	御飯 和風おろしハンバーグ ポトフ トマトサラダ 野沢菜ちりめん【ゆずみそ】 
	エネルギー: 509 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 5	エネルギー: 507 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 659 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 2
3月13日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菜公【洋梨缶】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き さつま芋と切り昆布の煮物【さつま芋の煮物】 ビーフナムル 抹茶ミルクゼリー 	御飯 たらことチーズの卵焼き 大根の信田煮 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 京わかめ【しそわかめ】
	エネルギー: 476 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 720 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月14日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 のり豆パンプキンサラダ 牛乳	御飯 白身魚の香草焼き うの花炒り【白菜の煮浸し】 胡瓜の酢の物 ティラミス【コーヒーゼリー】	御飯 豚肉の生姜煮 ブロッコリーのホタテあんかけ アスパラサラダ【ポテトサラダ】 桜漬【白桃缶】
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 23 脂質: 12 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。