

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月15日(木) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【割干大根の炒め煮】 ふりかけ【ビワ缶】 牛乳 	カレーライス かき卵スープ レタスサラダ【カリフラワーのサラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】 	御飯 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 南瓜のスープ煮 白菜の酢の物 うめびしお
	エネルギー: 470    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 19 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 576    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 3
3月16日(金)	麦飯 味噌汁 ふきの煮物 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 鯖の塩焼き のっぺい汁 胡瓜の磯辺和え 栗きんとん【水ようかん】 	御飯 鶏肉の炊き合わせ チンゲン菜の中華炒め めた和え【とろろ芋】 バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 496    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 584    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3
3月17日(土)	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 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 カリフラワーの華風煮 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 しば漬【うめびしお】	御飯 鮭の西京焼き アスパラのソテー【ピーマンソテー】 胡瓜の土佐和え 黒豆 
	エネルギー: 506    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 532    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 643    蛋白質: 34 脂質: 15    塩分相当量: 2
3月18日(日)	メロンパン 中華風スープ ポテトサラダ ヨーグルト【桃ゼリー】 牛乳 	御飯 カラスカレイのチーズ焼き 煮しめ【茄子の炒め煮】 冷奴 わかめの磯漬【ふりかけ】	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 コールスローサラダ 胡ちゃん漬【みかん缶】 
	エネルギー: 573    蛋白質: 18 脂質: 14    塩分相当量: 1	エネルギー: 522    蛋白質: 27 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 3
3月19日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き【白身魚の蒲焼】 里芋のごま煮【里芋の煮物】 白菜の酢の物 アップルゼリー 	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ 大豆の煮物 カニサラダ 福神漬(無着色)【のり佃】
	エネルギー: 492    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 568    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 622    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 4
3月20日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	二色おはぎ 豚しゃぶ 清汁 胡瓜のツナ和え 甘夏缶【オレンジゼリー】 	御飯 ダルマダイのうに焼き ほうれん草のソテー カリフラワーの甘酢和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 514    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 539    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 621    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 2
3月21日(水)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【里芋のごま煮】 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 白身魚のクリームソースかけ 金平ごぼう ゆずきのこの酢の物 菜公【白桃缶】	御飯 すきやき風煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 パンプキンサラダ 京わかめ【うめびしお】 
	エネルギー: 476    蛋白質: 15 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 592    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 673    蛋白質: 24 脂質: 24    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。