

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月22日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 ちりめん山椒【黄桃缶】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ いんげんの煮物 トマトのおろし和え 子持ち昆布【うめびしお】	御飯 ブリの山椒焼 筍の中華炒め 茄子の辛子和え たくあん【ふりかけ】
	エネルギー: 517 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 634 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月23日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【カリフラワーの煮物】 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鰯の梅煮 れんこんの金平【茄子の煮物】 白菜の中華和え フルーツあんみつ	御飯 ポークチャップ けんちょう もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 鉄火らっきょう【ゆずみそ】 
	エネルギー: 541 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 573 蛋白質: 29 脂質: 6 塩分相当量: 5	エネルギー: 538 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2
3月24日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 焼肉 さつま芋のレモン煮 胡瓜の即席漬【胡瓜の磯辺和え】 いちご【いちごゼリー】	御飯 かに玉あんかけ ビーフンソテー ブロッコリーのおかか和え 葉わさび漬【ビワ缶】
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 646 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月25日(日)	パン オニオンスープ いんげんのソテー プリン 野菜ジュース	御飯 鮭の香味ソースかけ 五目煮豆 スパゲッティーサラダ しば漬【たいみそ】	御飯 回鍋肉 ふきのまさご煮【茄子の煮物】 大根サラダ のり豆【洋梨缶】 
	エネルギー: 537 蛋白質: 12 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 622 蛋白質: 32 脂質: 17 塩分相当量: 3 	エネルギー: 515 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3
3月26日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き ワンタンスープ 海草サラダ【カリフラワーのサラダ】 りんご【りんごゼリー】 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツのしそ炒め トマトのマリネ 菊水漬【みかん缶】
	エネルギー: 560 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 500 蛋白質: 22 脂質: 5 塩分相当量: 2	エネルギー: 611 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 2
3月27日(火)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 刻み高菜【白桃缶】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 チンゲン菜のくるみ和え ミルクゼリー 	御飯 白身魚のピカタ うの花炒り【茄子の炒め煮】 うめとろろ しそ昆布【しそわかめ】
	エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 674 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3
3月28日(水) 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【大根の煮物】 昆布ちりめん 牛乳	親子丼 清汁 ツナサラダ 柚子ゼリー 	御飯 白身魚の照り焼き 三色ソテー ちしゃもみ【トマトの和え物】 キウイフルーツ【グレープゼリー】
	エネルギー: 481 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 666 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 15 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。