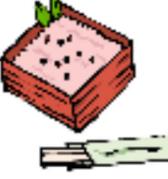


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月29日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 鯖の酢じょうゆ煮 れんこんの甘辛煮【茄子の炒め煮】 胡瓜の和え物 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 豚肉のごま焼き【豚肉の風味焼】 ブロッコリーのクリーム煮 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2
3月30日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼き マカロニソテー キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 べったら漬【洋梨缶】	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 大学芋【さつま芋の煮物】 冷奴 京わかめ【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 466 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 677 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2
3月31日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそ昆布【白桃缶】 牛乳 	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ ごぼうの煮物 シーザーサラダ のり佃煮	御飯 鮭の粕漬焼き 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【うめびしお】 
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 610 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 30 脂質: 17 塩分相当量: 3
4月1日(日) 	ロールパン 中華風スープ キャベツサラダ みかんゼリー 牛乳 	赤飯 千草焼き 清汁 大根なます 奈良漬【ビワ缶】 	御飯 カラスカレイのチーズ焼き えのきの金平【ひじきの炒め煮】 胡瓜の利久あえ 梅ちりめん【ゆずみそ】
	エネルギー: 589 蛋白質: 18 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 5	エネルギー: 543 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 2
4月2日(月)	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 もやしわさび醤油和え【胡瓜わさび醤油和え】 フルーチェ	御飯 鯖の塩焼き 肉じゃが 白菜のゆかり和え わかめ磯漬【ふりかけ】
	エネルギー: 512 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 607 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3
4月3日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 エビフライ ふきの煮物【白菜の煮物】 胡瓜のサラダ キウイフルーツ【いちごムース】 	御飯 炊き合わせ 豆腐とトマトの炒め物 レタスレモン醤油和え 鉄火らっきょう【黄桃缶】 
	エネルギー: 482 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 16 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
4月4日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 ダルマダイの昆布煮 茶碗蒸し トマトサラダ 金時芋 	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜のスープ煮 カリフラワーの甘酢和え 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 521 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 649 蛋白質: 30 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 516 蛋白質: 20 脂質: 14 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。