

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月13日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【甘夏缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の甘酢あんからめ ピーマンソテー ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 いちご【いちごムース】	御飯 白身魚の梅煮 マカロニソテー チンゲン菜のポン酢和え ソフト黒豆 
	エネルギー: 538 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 30 脂質: 12 塩分相当量: 3
3月14日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげんの煮物】 菊水漬【昆布佃煮】 牛乳	カレーライス 春雨スープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 白身魚の朝鮮焼き なすの煮物 卵豆腐 しそ昆布【うぐいす豆】
	エネルギー: 493 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 636 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 571 蛋白質: 32 脂質: 14 塩分相当量: 4
3月15日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【白菜の煮物】 甘口たらこ【プリン】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ けんちょう ほうれん草のナムル 甘夏缶【みかんゼリー】	御飯 チキンチャップ ふきの煮物【長芋の煮物】 めた【胡瓜の酢みそ和え】 山川漬【さつま芋甘煮】 
	エネルギー: 544 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 582 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月16日(日) 	クロワッサン コンソメスープ 三色ソテー プリン 野菜ジュース	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 白菜のスープ煮 梅とろろ芋 うにくらげ【ふりかけ】 	御飯 カラスカレイのムニエル ビーフソテー おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 福神漬(無着色)【ゆずみそ】
	エネルギー: 613 蛋白質: 13 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 516 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3
3月17日(月)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 梅干し【卵ロール】 牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の酢の物】 生どらやき【水ようかん】	御飯 白身魚のトマトソースかけ えのきの金平【白菜の炒め物】 チンゲン菜のクルミ和え たいみそ 
	エネルギー: 535 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 644 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 504 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2
3月18日(火) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん】 牛乳	混ぜごはん 白身魚の香草焼き 南瓜のシチュー ゆずきのこの酢の物【胡瓜の酢の物】 ラフランスゼリー	御飯 鶏肉の酢醤油煮 キャベツのしそ炒め アスパラのサラダ【トマトサラダ】 胡ちゃん漬【みかん缶】
	エネルギー: 469 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 685 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月19日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 うめびしお 牛乳 	御飯 白身魚の磯辺焼き 五目煮豆 シーザーサラダ いちご【いちごゼリー】	御飯 豚キムチ 大学芋【さつま芋の煮物】 大根サラダ しば漬【りんご缶】 
	エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 591 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 1	エネルギー: 639 蛋白質: 20 脂質: 15 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。