

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月20日(木)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳 	御飯 焼肉 ワカメスープ コールスローサラダ 奈良漬【白桃缶】	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ きのこソテー【ポトフ】 白菜の中華和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 3
3月21日(金) 春分の日 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	二色おはぎ 白身魚の照焼 かき卵汁 胡瓜の香り和え 甘夏缶【日向夏ゼリー】	御飯 豚肉のマヨネーズ和え れんこんの金平【いんげんの煮物】 焼き茄子 黒豆
	エネルギー: 539 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 473 蛋白質: 25 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 692 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量: 3
3月22日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め物 子持ち昆布【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き スパゲティ キャベツの磯辺和え ヨーグルト	御飯 石狩煮 チンゲン菜のソテー 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 638 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3
3月23日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ ポテトサラダ ベリーゼリー 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き うの花炒り【里芋の煮物】 ツナサラダ 福神漬【みかん缶】	御飯 赤魚の煮付 アスパラのソテー カリフラワーのサラダ 甘口たらこ【うぐいす豆】
	エネルギー: 612 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量: 2	エネルギー: 551 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 4
3月24日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳 	御飯 鱈の焼き浸し ワンタンスープ 大根の煮物 白桃ようかん【ももゼリー】	御飯 鶏肉の山椒焼 白菜の華風煮 はなっこりーの辛子和え 黄金いか【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 534 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 25 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月25日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【コーヒーゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き にんにくの芽炒め【南瓜のスープ煮】 春雨の酢の物 りんご【りんごゼリー】	御飯 中華風卵焼き さつま芋と切昆布の煮物 チンゲン菜ごま和え【チンゲン菜和え物】 刻みたくあん【洋梨缶】
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 584 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 618 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 3
3月26日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【ふりかけ】 牛乳	御飯 チキンソテー マカロニソテー 胡瓜のおかか和え 蒸しケーキ【きなこムース】	御飯 ダルマダイ磯辺焼【ダルマダイ風味焼】 のっぺい汁 いんげんのくるみ和え 京わかめ【キウイ】 
	エネルギー: 484 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 696 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 524 蛋白質: 24 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。