

メ ニ ュ ー

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|---|--|--|
| 3月27日(木)  | 麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【切干大根の煮物】 うめびしお 牛乳 | 御飯 ぶりの照焼 もやしとにらの炒め物【白菜の炒め煮】 小松菜の白和え 桜漬【甘夏缶】 | 御飯 ポークビーンズ キャベツのしそ炒め シーザーサラダ【カリフラワーサラダ】 山菜佃煮【たいみそ】  |
| | エネルギー: 473 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 3 | エネルギー: 626 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 3 | エネルギー: 592 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2 |
| 3月28日(金)  | 麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【のり佃】 牛乳 | 御飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー うめとろろ フルーツヨーグルト | 御飯 エビフライ【エビカツ】 ふきの煮物【里芋の煮物】 白菜の即席漬 しそわかめ【しば漬ペースト】 |
| | エネルギー: 514 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4 | エネルギー: 658 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2 | エネルギー: 551 蛋白質: 15 脂質: 15 塩分相当量: 3 |
| 3月29日(土) | 麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳 | 御飯 鮭の粕漬け焼き なすの揚げ煮 もみじ和え 杏仁豆腐  | 御飯 肉団子のスープ煮 金平ごぼう【人参の金平】 ブロッコリーサラダ 菜公【洋梨缶】 |
| | エネルギー: 535 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 620 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2 | エネルギー: 556 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3 |
| 3月30日(日)  | クロワッサン クリームスープ 胡瓜サラダ さくらゼリー グレープジュース | 御飯 鶏肉の治部煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 ゆずきのこ酢の物【キャベツ酢の物】 しその実わかめ【ビワ缶】 | 御飯 カラスカレイのカレー焼き 大豆の煮物 めた【白菜の酢みそ和え】 らっきょう【うめびしお】  |
| | エネルギー: 500 蛋白質: 9 脂質: 22 塩分相当量: 2 | エネルギー: 643 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 4 | エネルギー: 561 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 2 |
| 3月31日(月) | 麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳 | 御飯 豚肉の生姜焼き 豆腐とトマトの炒め物 新玉葱の土佐酢和え 金時芋  | 御飯 ダルマダイの木の芽焼き 野菜のソテー 胡瓜の利久あえ ゆずみそ |
| | エネルギー: 486 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4 | エネルギー: 605 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2 | エネルギー: 607 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2 |
| 4月1日(火)  | 麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 山川漬【みかん缶】 牛乳 | 赤飯 白身魚のあんかけ 清汁 ちしゃもみ 抹茶蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】 | 御飯 鶏肉の朝鮮焼 白菜の華風煮 コールスローサラダ ビワ缶  |
| | エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4 | エネルギー: 621 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 556 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 1 |
| 4月2日(水)  | 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの煮物】 甘口たらこ【南瓜サラダ】 牛乳 | 御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつま芋のレモン煮 大根サラダ 胡ちゃん漬【キウイ】  | 御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の照焼】 ビーフンソテー 胡瓜の梅肉和え のり佃煮 |
| | エネルギー: 523 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4 | エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3 | エネルギー: 558 蛋白質: 25 脂質: 11 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。