

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月6日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【長芋の煮物】 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の照焼】 金平ごぼう【白菜の煮物】 胡瓜の梅肉和え バナナ【バナナムース】	御飯 マーボー豆腐 さつま芋と切昆布煮物【さつま芋の煮物】 大根サラダ しば漬【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 513 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 593 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 621 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
3月7日(金) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 菜公【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き 清汁 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 プリン	御飯 ダルマダイのピカタ 大豆の煮物 白菜の甘酢和え 黄金いか【りんご缶】
	エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 632 蛋白質: 33 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月8日(土) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【南瓜の煮物】 しそわかめ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ 肉じゃが ブロッコリーサラダ 昆布ちりめん【たいみそ】	御飯 鶏肉の治部煮 もやしのかか炒め【いんげんのかか煮】 キャベツのごま酢和え【キャベツ酢の物】 しそ巻らっきょう【みかん缶】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月9日(日)	クリームパン わかめスープ 胡瓜サラダ コーヒーゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 筍のしそ炒め【白菜の中華煮】 もみじ和え 金時豆	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー アスパラサラダ【キャベツサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 630 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 2
3月10日(月) 	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 奈良漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 豚しゃぶ れんこんの煮物【ふきの煮物】 胡瓜のゆかり和え 黒糖蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】	御飯 ダルマダイの昆布煮 カリフラワーの華風煮 トマトサラダ しその実漬【黄桃缶】
	エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量: 2
3月11日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳	御飯 プルコギ 大根の煮物 うざく【胡瓜の酢の物】 フルーチェ	御飯 鯖のぬか炊き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 606 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月12日(水) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 山菜佃煮【のり佃】 牛乳	御飯 魚の山椒焼 もずくスープ ちしゃもみ【白菜の酢の物】 ティラミス【コーヒーゼリー】	御飯 ミートローフ ポトフ 胡瓜の利久あえ 桜漬【白桃缶】
	エネルギー: 494 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 23 脂質: 19 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。