

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月12日(木) 	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 菊水漬【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 鶏肉の風味焼 かき卵汁 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】	御飯 鮭の石狩煮 ピーマンのソテー ごま豆腐 甘夏缶【日向夏ゼリー】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 585 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 4
3月13日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー 	御飯 ダルマダイの生姜焼き 五目煮豆 胡瓜の香り和え 黄金いか【ビワ缶】
	エネルギー: 481 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量: 2
3月14日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【のり佃】 牛乳	御飯 赤魚の味噌煮 三色ソテー キャベツの即席漬 しその実わかめ【金時芋】	御飯 牛肉入り野菜炒め ポテトの煮物 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 金時豆
	エネルギー: 487 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 512 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 681 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
3月15日(日) 	ロールパン コンソメスープ ツナサラダ 豆乳デザート リンゴジュース 	御飯 チキンチャップ 金平ごぼう【茄子の煮物】 白菜の和え物 菜公【みかん缶】	御飯 鮭のムニエル キャベツのカレーソテー ポテトたらこマヨネーズあえ ちりめん山椒【昆布ちりめん】 
	エネルギー: 477 蛋白質: 10 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月16日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 たくあん【ふりかけ】 牛乳	御飯 白身魚のクリームソースかけ ふきの煮物【長芋の煮物】 冷奴 レモン蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】	御飯 豚しゃぶ さつま芋と昆布の煮物 胡瓜の和え物 山川漬【キウイ】 
	エネルギー: 511 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 3
3月17日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根炒め煮】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 蓮根としめじの甘辛炒め【いんげんの煮物】 キャベツのわさびしょうゆ和え いちご【いちごゼリー】	御飯 ダルマダイの照り焼き 高野豆腐の煮物 トマトのおろし和え わかめの磯漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 636 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月18日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 刻み高菜【白桃缶】 牛乳	中華丼 もずくスープ ツナサラダ 南瓜プリン 	御飯 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 春雨の酢の物 ゆずみそ 
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 670 蛋白質: 18 脂質: 27 塩分相当量: 3	エネルギー: 523 蛋白質: 22 脂質: 7 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。