

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月19日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しそわかめ【黒蜜ゼリー】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 ピーマンのソテー 白菜のゆかり和え しそ昆布【ビワ缶】	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 里芋の煮物 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 鉄火らっきょう【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 521    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 599    蛋白質: 22 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 580    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 3
3月20日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 胡ちゃん漬【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 タイの朝鮮焼き 豆腐とトマトの炒め物 シーザーサラダ しその実漬【キウイ】	御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 うめとろろ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 502    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 30 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 610    蛋白質: 21 脂質: 13    塩分相当量: 2
3月21日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【ひじきの炒め煮】 甘口たらこ【のり佃】 牛乳	二色おはぎ ふくさ焼き 清汁 胡瓜のおかか和え みかん缶	御飯 赤魚の煮付け 三色ソテー パンプキンサラダ 葉わさび漬【ふりかけ】
	エネルギー: 520    蛋白質: 22 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 545    蛋白質: 27 脂質: 13    塩分相当量: 4	エネルギー: 594    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 2
3月22日(日) 	胚芽ロール コンソメスープ いんげんのソテー ラフランスゼリー 牛乳	御飯 鮭の西京焼き 野菜炒め 卵豆腐 しば漬【うめびしお】	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの金平【大根の煮物】 キャベツのごま和え さつま芋の甘煮
	エネルギー: 505    蛋白質: 17 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 577    蛋白質: 30 脂質: 15    塩分相当量: 4	エネルギー: 608    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2
3月23日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚のカレー焼き ブロッコリーのカニあんかけ チンゲン菜のくるみ和え フルーツヨーグルト	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【里芋の煮物】 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 うにくらげ【たいみそ】
	エネルギー: 530    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 549    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 627    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 4
3月24日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 鶏肉の柚庵焼き なすの揚げ煮 白菜のポン酢和え 桜漬【ふりかけ】	御飯 ぶりのおろし煮 マカロニソテー コールスローサラダ 山菜佃煮【キウイ】
	エネルギー: 504    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 585    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2
3月25日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚の香草焼き ミネストローネ ひじきサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテトたらこマヨネーズあえ 福神漬(無着色)【ちりめん昆布】
	エネルギー: 483    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 585    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 634    蛋白質: 22 脂質: 21    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。