

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>3月26日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【豆腐の生姜煮】 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 焼肉 わかめスープ トマトサラダ 杏仁豆腐  エネルギー: 612 蛋白質: 20 脂質: 22 塩分相当量: 1	御飯 白身魚の野菜あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツサラダ 山川漬【白桃缶】 エネルギー: 559 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
<b>3月27日(金)</b>	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 529 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 鯖の塩焼き 大豆の煮物 胡瓜の香り和え 刻み高菜【洋梨缶】 エネルギー: 575 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ さつま芋と切昆布の煮物 白菜の磯辺和え いちご【いちごゼリー】  エネルギー: 610 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3
<b>3月28日(土)</b> 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 498 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 中華風卵焼き れんこんの煮物【長芋の煮物】 ツナサラダ りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 645 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのムニエル もやしとにらのかか炒め【茄子の煮物】 カリフラワーの甘酢和え しそ昆布【ゆずみそ】 エネルギー: 513 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
<b>3月29日(日)</b> 	クリームパン わかめスープ パンプキンサラダ コーヒーゼリー グレープジュース エネルギー: 519 蛋白質: 7 脂質: 15 塩分相当量: 1	御飯 鮭の香味ソースかけ 南瓜のスープ煮 白菜のゆかり和え 菜公【黄桃缶】 エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 ビーフシチュー ひじきの炒め煮 ゆずきのご酢の物【胡瓜の酢の物】 甘夏缶【オレンジゼリー】  エネルギー: 589 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 3
<b>3月30日(月)</b> 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 京わかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 465 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き うの花炒り【ふきの煮物】 おくらの和え物【胡瓜のおかか和え】 黒糖蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 662 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 ブリの照り焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 トマトのおろし和え たくあん【ふりかけ】 エネルギー: 616 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
<b>3月31日(火)</b>	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 537 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	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 べったら漬【ゆずみそ】  エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 長芋の煮物 ブロッコリーサラダ ちりめん山椒【ビワ缶】 エネルギー: 570 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3
<b>4月1日(水)</b> 	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 エネルギー: 520 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	赤飯 白身魚のあんかけ 清汁 はなっこりー辛子和え 抹茶蒸しカステラ【葛ゼリー】 エネルギー: 614 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の朝鮮焼 白菜の華風煮 コールスローサラダ 金時豆  エネルギー: 566 蛋白質: 24 脂質: 19 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。