

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月5日(木)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	御飯 白身魚のてり焼き にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 卵豆腐 菜公【ゆずみそ】	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ ピーマンの炒め物 胡瓜の和え物 みかん缶 
	エネルギー: 572 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 546 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 547 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2
3月6日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【高野豆腐の煮物】 葉わさび漬【ポテトサラダ】 牛乳	牛丼 清汁 キャベツの和え物 ミルクゼリー 	御飯 さばの塩焼き ふきのまさご煮【ポテトサラダ】 いんげんのくるみ和え のり豆【のり佃】
	エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 30 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月7日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【しそわかめ】 牛乳	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 山菜佃煮【キウイ】	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 長芋の煮物 大根なます 京わかめ【うめびしお】 
	エネルギー: 539 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月8日(日)	クロワッサン コンソメスープ ポテトサラダ みかんゼリー 牛乳 	御飯 かに玉あんかけ 金平ごぼう【いんげんの煮物】 胡瓜の酢味噌和え 梅ちりめん【昆布ちりめん】	御飯 チキンソテー 豆腐とトマトの炒め物 ブロッコリーのおかか和え しそ昆布【昆布佃煮】
	エネルギー: 557 蛋白質: 14 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 587 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 2
3月9日(月)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 のり佃煮 牛乳	御飯 エビフライ 里芋のそぼろ煮 もやしナムル【大根ナムル】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 肉団子のスープ煮 茄子の炒め煮 コールスローサラダ べったら漬【黄桃缶】 
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 15 脂質: 12 塩分相当量: 3
3月10日(火)	麦飯 味噌汁 豆腐の煮物 しその実わかめ【ふりかけ】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 磯辺和え ティラミス【コーヒーゼリー】	御飯 赤魚の煮付け アスパラのソテー【いんげんソテー】 カリフラワーのサラダ 福神漬(無着色)【金時芋】
	エネルギー: 538 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 519 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
3月11日(水)	麦飯 味噌汁 大根の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 白身魚のピカタ えのきの金平【白菜の金平】 ビーフナムル ヨーグルトムース	御飯 牛肉の八幡巻き もやしとにらのかか炒め【長芋の煮物】 キャベツサラダ 奈良漬【キウイ】 
	エネルギー: 462 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 677 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 22 脂質: 17 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。