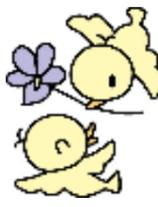
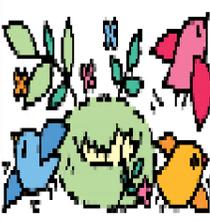


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月10日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【のり佃】 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 子持昆布【ビワ缶】 	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 里芋の煮物 カリフラワーの甘酢和え しそ巻きらっきょう【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 540 蛋白質: 20 脂質: 12 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: 550 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
3月11日(金)	麦飯 味噌汁 卵焼き 胡ちゃん漬【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 ダルマダイの朝鮮焼き 豆腐とトマトの炒め物 レタスサラダ さわやか漬【キウイ】	御飯 鶏肉の治部煮 キャベツのソテー 梅とろろ 黒豆 
	エネルギー: 527 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 654 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月12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【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の煮浸し 胡瓜のおかか和え ヨーグルト 	御飯 キンメダイの味噌煮 三色ソテー 冷奴 葉わさび漬【甘夏缶】
	エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 588 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月13日(日) 	クロワッサン コンソメスープ ツナサラダ 豆乳プリン【プリン】 牛乳	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ ほうれん草のソテー 大根なます 金時芋	御飯 はんぺんの卵とじ 和風スパゲティー 焼茄子の生姜醤油かけ 福神漬(無着色)【黄桃缶】
	エネルギー: 545 蛋白質: 17 脂質: 25 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 4
3月14日(月)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 昆布佃煮 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【里芋の煮物】 もやしの和え物【チンゲン菜の和え物】 ミルクゼリー	御飯 鯖の塩焼き 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ 山菜佃煮【みかん缶】 
	エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 606 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 589 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月15日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそわかめ【アセロラゼリー】 牛乳	カレーライス 中華風スープ ブロッコリーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 	御飯 ブリの照り焼き 五目煮豆 胡瓜の香り和え わかめの磯漬【うめびしお】
	エネルギー: 466 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 631 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 3
3月16日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 スズキの香草焼き ビーフソテー 白菜の磯辺和え ビワ缶	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 アスパラのソテー【ピーマンソテー】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 いちご【いちごムース】 
	エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 23 脂質: 17 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。