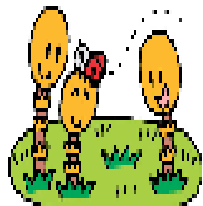


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月17日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 菊水漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	瓦そば おむすび パンプキンサラダ コーヒーゼリー  エネルギー: 592 蛋白質: 19 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 鮭の粕漬焼き ブロッコリーのかにあんかけ ゆずきのこ酢の物【キャベツの酢の物】 金時豆 エネルギー: 607 蛋白質: 29 脂質: 7 塩分相当量: 3
3月18日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【高野豆腐の煮物】 菜公【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 タイの梅肉ソースかけ ごぼうの煮物【大根の煮物】 胡瓜の利久あえ 甘夏缶【みかんゼリー】 エネルギー: 589 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 ハンバーグ カリフラワーの華風煮 シーザーサラダ ゆずみそ  エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2
3月19日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 467 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 豚肉のカレー焼き 大根の煮物 春雨の酢の物 黄金いか【たいみそ】 エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2	御飯 鰯の酢じょうゆ煮 たらこスパゲッティ もやしの甘酢和え【キャベツの甘酢和え】 のり豆【うぐいす豆】 エネルギー: 661 蛋白質: 32 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月20日(日) 春分の日 	胚芽ロールパン 中華風スープ ほうれん草のソテー オレンジゼリー 牛乳  エネルギー: 561 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3	二色おはぎ ふくさ焼き すまし汁 胡瓜のおかか和え フルーチェ  エネルギー: 586 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 大根なます しその実わかめ【黄桃缶】 エネルギー: 522 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3
3月21日(月) 振替休日	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 545 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 鮭の西京焼き キャベツのしそ炒め ブロッコリーのピーナツ和え わかめの磯漬【昆布佃煮】 エネルギー: 529 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 プルコギ 煮しめ【さつま芋の煮物】 白菜の中華和え 刻みたくあん【りんご缶】  エネルギー: 581 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月22日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 福神漬【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 507 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 焼肉 白菜の中華煮 キャベツサラダ 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】  エネルギー: 596 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の南部焼【白身魚の照焼】 野菜の卵とじ 焼き茄子 金時芋 エネルギー: 553 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3
3月23日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜公【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 487 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの山椒焼 のっぺい汁 小松菜の白和え オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 597 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の炊き合わせ きのこソテー【カリフラワーのスープ煮】 ツナサラダ 黒豆 エネルギー: 640 蛋白質: 27 脂質: 18 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。