

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月24日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 ふりかけ【アセロラゼリー】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 ポークチャップ ポテトの煮物 キャベツのゆかり和え 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 648 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鯖の塩焼 五目煮豆 白菜の土佐酢和え 胡ちゃん漬【キウイ・しば漬ペースト】  エネルギー: 574 蛋白質: 30 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月25日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持ち昆布【のり佃】 牛乳  エネルギー: 493 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 石狩煮 ピーマンソテー カリフラワーの甘酢和え ヨーグルトムース  エネルギー: 624 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の照り焼き 南瓜の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 刻み高菜【白桃缶】 エネルギー: 587 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 6
3月26日(土)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 葉わさび漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ふきの煮物【茄子の煮物】 めた【胡瓜の酢味噌和え】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鮭のクリームソースかけ えのきの金平【白菜の金平】 もやしのナムル【胡瓜のナムル】 山菜佃煮【ふりかけ】  エネルギー: 544 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 2
3月27日(日) 	デニッシュパン クリームスープ 胡瓜サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳  エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 2	御飯 たらことチーズの卵焼き 春雨の中華炒め ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 うぐいす豆 エネルギー: 626 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 豚キムチ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 山川漬【ゆずみそ】 エネルギー: 547 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4
3月28日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの煮物】 京わかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 481 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【ひじきの煮物】 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 ティラミス【コーヒーゼリー】 エネルギー: 677 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量: 2	御飯 さごしの照り焼き 豆腐とトマトの炒め物 大根なます 菜公【ふりかけ】  エネルギー: 566 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月29日(火)	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: 547 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 長芋の煮物 ブロッコリーのサラダ ちりめん山椒【りんご缶】 エネルギー: 570 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月30日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻みたくあん 牛乳 エネルギー: 486 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 白菜の和え物 抹茶ミルクゼリー エネルギー: 629 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の塩焼】 リヨネーズポテト【ポトフ】 いんげんのくるみ和え キウイ【グレープゼリー】  エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 12 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。