

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月3日(木) ひなまつり	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 のり佃煮 牛乳	ちらし寿司 白身魚の天ぷら すまし汁 胡瓜の利久あえ 淡雪【水ようかん】 	御飯 チキンチャップ さつま芋と昆布の煮物 めた【焼茄子】 しば漬【昆布ちりめん】 
	エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 625 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月4日(金) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【高野豆腐の煮物】 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚のピカタ ふきの煮物【大根の煮物】 胡瓜のサラダ 葉わさび漬【みかん缶】 	御飯 八宝菜 南瓜のいところ煮 おくらの酢の物【とろろ芋】 いちご【いちごムース】 
	エネルギー: 472 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 646 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月5日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 赤魚の野菜あんかけ ビーフンソテー 卵豆腐 ビワ缶	御飯 マーボー豆腐 煮しめ【いんげんの煮物】 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 福神漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 499 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月6日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳 	御飯 鶏肉の酢醤油煮 マカロニソテー キャベツの即席漬 うめびしお 	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 五目煮豆 ブロッコリーサラダ 刻みたくあん【りんご缶】 
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 594 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 32 脂質: 15 塩分相当量: 1
3月7日(月)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 山川漬【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 白身魚の香味ソースかけ 春雨の中華炒め シーザーサラダ 生どら焼き【抹茶プリン】	御飯 牛肉の二色巻き えのきの金平【さつま芋の煮物】 白菜のごま酢和え【白菜の和え物】 山菜佃煮【白桃缶】
	エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 615 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月8日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 のり佃煮 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツのわさびじょうゆ和え しその実漬【洋梨缶】 	御飯 白身魚の磯辺焼き うの花炒り【白菜の煮浸し】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜酢の物】 黄金いか【オレンジ】
	エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 659 蛋白質: 22 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 523 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
3月9日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 ちりめん山椒 牛乳 	御飯 サーマンステーキ けんちょう ポテトたらこマヨネーズあえ バナナ【バナナムース】	御飯 豚肉の甘酢あんからめ もやしのかか炒め【いんげんかか煮】 ちしゃもみ【トマトサラダ】 胡ちゃん漬【たいみそ】 
	エネルギー: 549 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 662 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 499 蛋白質: 22 脂質: 11 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。