

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>3月16日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【しば漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 タラコとチーズの卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 福神漬【キウイ・パインゼリー】 エネルギー: 569 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの生姜焼  煮しめ【茄子の煮物】 カリフラワーの甘酢和え しその実わかめ【うぐいす豆】 エネルギー: 601 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 4
<b>3月17日(金)</b>	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 551 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4	肉そば おむすび 胡瓜の甘酢和え ミルクゼリー エネルギー: 458 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の煮付け 三色ソテー パンプキンサラダ 福神漬【ゆずみそ】 エネルギー: 659 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 2
<b>3月18日(土)</b>	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の炒め煮】 のり豆【りんご缶】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 長芋の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】  ティラミス【プリン】 エネルギー: 624 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ ふきの煮物【南瓜の煮物】 キャベツのツナ和え 菜公【洋梨缶】 エネルギー: 507 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
<b>3月19日(日)</b>	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ アセロラゼリー【桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 うにくらげ【ふりかけ・漬物ペースト】 エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の甘辛煮 五目煮豆 アスパラサラダ【ポテトサラダ】 刻みたくあん【黄桃缶】 エネルギー: 604 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 2
<b>3月20日(月)</b> 春分の日 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	おはぎ【混ぜごはん】 千草焼き 清汁 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 644 蛋白質: 34 脂質: 15 塩分相当量: 4	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 白菜の磯辺和え ゆずみそ エネルギー: 527 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 2
<b>3月21日(火)</b>	麦飯 味噌汁 なすの煮物 さわやか漬【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー ポテトサラダ 子持ち昆布【いちご・いちごムース】 エネルギー: 604 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【切干大根の炒め煮】 海草サラダ【キャベツサラダ】 甘夏缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
<b>3月22日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 うめびしお 牛乳 エネルギー: 496 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつま芋のレモン煮 もやしの和え物【大根の和え物】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 667 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの山椒焼 茶碗蒸し 胡瓜の和え物 刻み高菜【白桃缶】  エネルギー: 561 蛋白質: 29 脂質: 15 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。