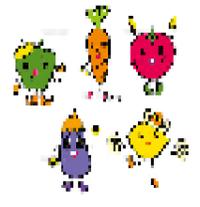


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
<b>3月23日(木)</b> 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 ブリのおろし煮 ビーフソテー 白菜の即席漬 りんご【りんごゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 京わかめ【しそわかめ】
	エネルギー: 488    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 23 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 602    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 2
<b>3月24日(金)</b>	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 しば漬【みかん缶】 牛乳	親子丼 清汁 キャベツの酢の物 いちごパウンド【いちごムース】	御飯 鯖の塩焼き れんこんの甘辛炒め【いんげん炒め煮】 胡瓜サラダ 野沢菜ちりめん【たいみそ】
	エネルギー: 510    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 578    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2
<b>3月25日(土)</b>	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 福神漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 プルコギ 五目煮豆 カリフラワーの甘酢和え ヨーグルト	御飯 カラスカレイのカレームニエル キャベツの中華炒め 胡瓜の香り和え 紅あずま芋
	エネルギー: 537    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 673    蛋白質: 30 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 493    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 1
<b>3月26日(日)</b> 	クロワッサン わかめスープ ツナサラダ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 かに玉あんかけ うの花炒り【大根の煮物】 シーザーサラダ 昆布ちりめん【昆布佃煮】	御飯 鶏肉の照焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 さわやか漬【りんご缶】
	エネルギー: 503    蛋白質: 16 脂質: 24    塩分相当量: 2	エネルギー: 581    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 4	エネルギー: 644    蛋白質: 26 脂質: 22    塩分相当量: 3
<b>3月27日(月)</b>	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 ポークチャップ カリフラワーの華風煮 白菜の中華和え ヨーグルトムース	御飯 白身魚の梅煮 和風スパゲッティ もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 キウイフルーツ【パインゼリー】
	エネルギー: 537    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 625    蛋白質: 28 脂質: 17    塩分相当量: 1	エネルギー: 530    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 4
<b>3月28日(火)</b>	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 カラスカレイのフライ ふきの煮物【里芋の煮物】 小松菜のごま和え【小松菜の和え物】 しそ昆布【甘夏缶】	御飯 シュウマイの甘酢あんがらめ 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜の土佐和え 刻み高菜【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 495    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 626    蛋白質: 27 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3
<b>3月29日(水)</b> 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【長芋の煮物】 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳	御飯 豚しゃぶ 茄子の煮物 胡瓜の利久あえ しその実わかめ【いちご】	御飯 ブリの照焼き 肉じゃが レタスレモン醤油和え オレンジ【みかんゼリー】
	エネルギー: 491    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 550    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 4	エネルギー: 651    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。