

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月2日(木)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しば漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 チキンチャップ けんちょう コールスローサラダ ちりめん山椒【キウイ・漬物ペースト】	御飯 鯖の味噌煮 ビーフソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 490 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 627 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
3月3日(金) ひなまつり 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【りんご缶】 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【葛ゼリー】	御飯 豚肉・わかめの炒め物【豚肉の炒め物】 金平ごぼう【キャベツの煮物】 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: 524 蛋白質: 18 脂質: 8 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: 589 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
3月4日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 白菜の煮浸し ブロッコリーのサラダ 菊水漬【甘夏缶・パインゼリー】	御飯 鮭の西京焼き さつまいものレモン煮 胡瓜の中華和え しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 534 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 608 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 1
3月5日(日)	デニッシュパン コンソメスープ ほうれん草のソテー チョコムース 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 白菜の和え物 ゆずみそ	御飯 カラスカレイのムニエル 里芋のごま煮【里芋の煮物】 おくらの酢の物【冷奴】 しその実わかめ【うぐいす豆】
	エネルギー: 585 蛋白質: 18 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3
3月6日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳	御飯 豚肉のトマトソースかけ 五目煮豆 アスパラのピーナツ和え【小松菜ピーナツ和え】 いちご【いちごムース】	御飯 ダルマダイ南部焼【ダルマダイ照焼】 大根のそぼろ煮 むた和え【胡瓜の酢味噌和え】 昆布佃煮
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 1	エネルギー: 591 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月7日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 ふくさ焼き 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢和え べったら漬【キウイ・パインゼリー】	御飯 さごしの照り焼き なすの揚げ煮 胡瓜の利久あえ 金時豆
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
3月8日(水)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 菜公【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ うの花炒り【高野豆腐の煮物】 ブロッコリーのくるみ和え フルーツヨーグルト	御飯 鶏肉の炊き合わせ 春雨の中華炒め 胡瓜のサラダ たいみそ
	エネルギー: 508 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 18 脂質: 14 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。