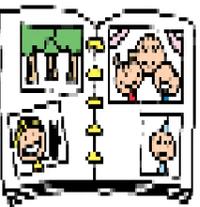


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月9日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 京わかめ 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大根のかか煮 胡瓜のナムル プリン	御飯 白身魚の香草焼き にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 白菜のゆかり和え らっきょう【しそわかめ】
	エネルギー: 473    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 622    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 573    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量: 2
3月10日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 アスパラのソテー【ポトフ】 白菜のポン酢和え 甘夏缶【オレンジゼリー】 	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 えのきの金平【チンゲン菜の中華炒め】 キャベツの甘酢和え ちりめん昆布【たくあん漬ペースト】
	エネルギー: 535    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 617    蛋白質: 23 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 522    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2
3月11日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 葉わさび漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭のピカタ なすの煮物 カリフラワーの甘酢和え バナナ【バナナムース】	御飯 鶏肉の治部煮 大根の煮物 小松菜の白和え しそ昆布【白桃缶】
	エネルギー: 525    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 574    蛋白質: 26 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 593    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 4
3月12日(日) 	チーズデニッシュ コンソメスープ 胡瓜サラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 梅とろろ ちりめん山椒【洋梨缶】	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ さつま芋と昆布の煮物 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 奈良漬【しそわかめ】
	エネルギー: 514    蛋白質: 15 脂質: 24    塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 596    蛋白質: 24 脂質: 10    塩分相当量: 3
3月13日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【大根の和え物】 抹茶プリン	御飯 牛肉の二色巻き 白菜のたらこ炒め 胡瓜の香り和え のり豆【ゆずみそ】 
	エネルギー: 563    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 534    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 2
3月14日(火) 	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 昆布佃煮 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 白菜の煮浸し 胡瓜のナムル りんご【りんごゼリー】	御飯 白身魚の粕漬焼き チンゲン菜の中華煮 卵豆腐 べったら漬【みかん缶】
	エネルギー: 531    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 640    蛋白質: 20 脂質: 21    塩分相当量: 2	エネルギー: 546    蛋白質: 30 脂質: 10    塩分相当量: 3
3月15日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 山川漬【白桃缶】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ 甘夏ゼリー	御飯 サーモンステーキ けんちょう 胡瓜の利久あえ うめびしお
	エネルギー: 500    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 652    蛋白質: 18 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 573    蛋白質: 27 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。