


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月15日(木) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【黄桃缶】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツのサラダ 柚子カットゼリー 	御飯 ダルマダイの生姜焼き カリフラワーのスープ煮 胡瓜サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 647 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量 3	エネルギー: 563 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
3月16日(金) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 さわやか漬【ポテトサラダ・ふりかけ】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き 南瓜のスープ煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 デザートムース苺	御飯  鶏肉の治部煮 金平ごぼう【大根のかか煮】 うめとろろ 子持ち昆布【オレンジ・オレンジゼリー】
	エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量 4	エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量 2	エネルギー: 631 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 4
3月17日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 めかぶ佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 麻婆茄子 キャベツの胡麻酢和え ヨーグルト 	御飯 チキンチャップ 里芋の煮物 ブロッコリーのおかか和え 胡ちゃん漬【洋梨缶】
	エネルギー: 569 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 579 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 569 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月18日(日) 	チーズデニッシュ コンソメスープ 胡瓜サラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め ポテトのたらこマヨネーズ和え 刻みたくあん【うめびしお】	御飯  カラスカレイの香草焼き 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 山菜佃煮【ふりかけ】
	エネルギー: 514 蛋白質: 15 脂質: 24 塩分相当量 3	エネルギー: 649 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量 2	エネルギー: 534 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
3月19日(月) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯  ダルマダイのの朝鮮焼き チンゲン菜のソテー ぬた【白菜の酢味噌和え】 マドレーヌ【桃ゼリー】	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 蓮根の煮物【ふきの煮物・なす煮物】 胡瓜の中華和え みかん缶
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 595 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 605 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 4
3月20日(火) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【いんげんの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き けんちょう カリフラワーの酢の物 辻利抹茶プリン	御飯 鮭のクリームソースかけ 五目煮豆 もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 のり佃煮 
	エネルギー: 472 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 5	エネルギー: 666 蛋白質: 28 脂質: 21 塩分相当量 3	エネルギー: 559 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 2
3月21日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【ひじき炒め煮】 葉わさび漬【洋梨缶・ふりかけ】 牛乳	炊き込みご飯 カラスカレイの香味ソースかけ かき卵汁 利休和え やわらか団子【葛こごり】 	御飯 八宝菜 南瓜の煮物 もやしの和え物【キャベツの和え物】 たいみそ
	エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 563 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量 4	エネルギー: 632 蛋白質: 18 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。