


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月22日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜の煮浸し ブロccoliのサラダ 山川漬【昆布佃煮】 	御飯 赤魚の梅煮 もやしのかか炒め【ピーマンかか炒め】 ほうれん草のナムル ビワ缶
	エネルギー: 544 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量 4	エネルギー: 565 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量 3	エネルギー: 544 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4
3月23日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【桃ゼリー】 牛乳	御飯 ふくさ焼き 華風煮 海草サラダ ちりめん昆布【りんごゼリー】	御飯 さごしの照り焼き マカロニソテー 胡瓜の酢の物 うめびしお 
	エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量 3	エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 4
3月24日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しそわかめ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 サーモンステーキ さつま芋と切り昆布の煮物 大根サラダ しそ昆布【のり佃煮】 	御飯 プルコギ ビーフソテー 白菜のゆかり和え 菜公【白桃缶】
	エネルギー: 526 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 604 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 3
3月25日(日) 	アップルデニッシュ オニオンコンソメスープ オムレツ アセロラゼリー 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え みかん缶【オレンジゼリー】	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ごぼうサラダ【パンプキンサラダ】 ゆずみそ 
	エネルギー: 580 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量 2	エネルギー: 557 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量 3	エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
3月26日(月) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ポテトの煮物】 菊水漬【ふりかけ・パインゼリー】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き なすの炒め煮 卵豆腐 しその実漬【洋梨缶】 	御飯 さばの塩焼き 蓮根しめじの甘辛炒め【大根の煮物】 ブロccoliのサラダ めかぶ佃煮
	エネルギー: 495 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 614 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量 3	エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月27日(火) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 子持ち昆布【りんご缶】 牛乳	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜ソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ 京わかめ【昆布佃煮】	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 大豆の煮物 もやしの和え物 山菜佃煮【ふりかけ・たいみそ】 
	エネルギー: 495 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 4	エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量 3	エネルギー: 600 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
3月28日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜とツナサラダ ティラミス 	御飯 白身魚のオーロラソースかけ キャベツのしそ風味炒め おくらの酢の物【とろろ芋】 うめびしお
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 628 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量 2	エネルギー: 508 蛋白質: 22 脂質: 11 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。