

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月29日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付けのり【のり佃煮】 牛乳	御飯 鯛の磯部焼き【鯛の照焼き】 リヨネーズポテト【ポトフ】 ほうれん草のくるみ和え 桜漬【ゆずみそ】	御飯 和風焼肉 蓮根の煮しめ【キャベツの煮物】 シーザーサラダ【トマトのサラダ】 ちりめん山椒【白桃缶】
	エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 604 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量 3	エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月30日(金)	麦飯 味噌汁 コニャクの炒め煮【フンゲン菜の煮物】 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 ブロッコリーのカーニあんかけ ビーフナムル 福神漬(無着色)【みかん缶】	御飯 さごしの西京焼き 長芋のそぼろ煮 もずくの酢の物【卵豆腐】 しそわかめ【のり佃煮】
	エネルギー: 492 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 607 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量 3	エネルギー: 570 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
3月31日(土) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 梅ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のピカタ うの花炒り【ひじきの煮物】 白菜のポン酢和え プロカルヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 ふきの煮物【なすの煮物】 春雨の酢の物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 500 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 594 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量 2	エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 4
4月1日(日)	デニッシュパン 中華スープ キャベツのサラダ ミルクムース 牛乳	赤飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 清汁 ひじきサラダ【胡瓜のサラダ】 紅あずまの甘露煮	御飯 鶏肉の照焼き 里芋とイカの煮物【里芋の煮物】 大根なます ゆずみそ
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 10 塩分相当量 1	エネルギー: 592 蛋白質: 34 脂質: 15 塩分相当量 3	エネルギー: 644 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月2日(月) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【割干大根の煮物】 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 和風スパゲティ 胡瓜の中華和え 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 白身魚の香草焼き もやしのかか炒め【いんげんのかか煮】 パンプキンサラダ うめびしお
	エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量 2	エネルギー: 649 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
4月3日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 刻み高菜【りんご缶】 牛乳	御飯 ダルマダイの朝鮮焼き ポトフ もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 蒸しケーキ【洋梨ゼリー】	御飯 豚肉の生姜焼き 玉葱の卵とじ チンゲン菜の和え物 しば漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	エネルギー: 599 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量 2	エネルギー: 571 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 3
4月4日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	肉そば おむすび 胡瓜の甘酢和え フルーツヨーグルト	御飯 ぶりの煮付け 三食ソテー 梅とろろ ソフト黒豆
	エネルギー: 477 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 469 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 730 蛋白質: 32 脂質: 22 塩分相当量: 2

*【 】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。