

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
3月8日(木) 	麦飯 味噌汁 茎わかめの炒め煮【ひじき炒め煮】 刻み高菜【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 長芋の煮物 胡瓜のおかか和え 子持ち昆布【ふりかけ・いちごムース】 	御飯 ぶりの山椒焼き にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 卵豆腐 葉わさび漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量 4	エネルギー: 534 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 681 蛋白質: 30 脂質: 25 塩分相当量: 3
3月9日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しその実漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き マカロニソテー シーザーサラダ 蒸しケーキ【洋梨ゼリー】	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 筍しそ風味炒め【チゲン菜中華炒め】 焼き茄子 野沢菜ちりめん【りんご缶】
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量 3	エネルギー: 638 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量 2	エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
3月10日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 えのきの中華炒め【キャベツ中華炒め】 ポテトサラダ 桜漬【みかん缶】 	御飯 カラスカレイのカレー焼き さつま芋と切り昆布の煮物 胡瓜のナムル のり佃
	エネルギー: 500 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 585 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量 2	エネルギー: 578 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
3月11日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ ブロッコリーサラダ【胡瓜サラダ】 アセリラゼリー 牛乳	御飯 サーモンステーキ 南瓜のクリーム煮 ほうれん草のくるみ和え 菜公【しそわかめ・のり佃】	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【切干大根の煮物】 土佐和え 梅ちりめん【うめびしお】 
	エネルギー: 535 蛋白質: 17 脂質: 25 塩分相当量 2	エネルギー: 537 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 596 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
3月12日(月) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ふきの煮物【白菜の煮物】 大根サラダ しその実わかめ【ゆずみそ】 	御飯 白身魚の粕漬焼き チンゲン菜の中華煮 胡瓜の和え物 黒豆
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 4	エネルギー: 562 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量 3	エネルギー: 598 蛋白質: 36 脂質: 9 塩分相当量: 2
3月13日(火) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【なす炒め煮】 しそ昆布【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ さつま芋のレモン煮 アスパラサラダ【胡瓜のサラダ】 レアクリーム杏仁	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのかにあんかけ もずくの酢の物【卵豆腐】 ビワ缶 
	エネルギー: 500 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 666 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量 2	エネルギー: 505 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 3
3月14日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 中華風卵焼き 三色ソテー ほうれん草のお浸し 京わかめ【みかん缶】 	御飯 鯖の味噌煮 ビーフンソテー 即席漬け【胡瓜の和え物】 紅あずま甘露煮
	エネルギー: 532 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 555 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量 3	エネルギー: 632 蛋白質: 24 脂質: 17 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。