

メ ニ ュ ー

3月14日(木) ~ 3月20日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月14日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 金平ごぼう【さつま芋の煮物】 白菜のゆかり和え 金時豆	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのソテー 胡瓜のおかか和え うめびしお 
	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月15日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 梅ちりめん【昆布佃煮】 牛乳	カレーライス 野菜スープ 胡瓜の和風サラダ  みかんゼリー	御飯 白身魚の粕漬焼【カレイの粕漬焼】 けんちょう カリフラワーの甘酢和え 菊水漬【ふりかけ・めかぶ佃煮】
	エネルギー: 500 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 629 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 5
3月16日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 ちりめん山椒 【昆布ちりめん・南瓜サラダ】 牛乳	御飯 鮭のピカタ 蓮根の甘辛炒め【茄子の炒め煮】 シーチキンサラダ のり佃煮	御飯 チキンチャップ いんげんのソテー レタスの柚子醤油和え【トマトサラダ】 福神漬【みかん缶】
	エネルギー: 518 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月17日(日) 	チーズパン わかめスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー【桃ゼリー】 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 ほうれん草ソテー 胡瓜の磯辺和え ふりかけ【かつおみそ】	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのサラダ のり佃煮
	エネルギー: 510 蛋白質: 14 脂質: 22 塩分相当量: 1	エネルギー: 542 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月18日(月)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 しそわかめ【洋梨缶】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ビーフソテー もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 紅あずま芋甘露煮	御飯 たらことチーズの卵焼き ひじきの炒め煮 もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 610 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 4
3月19日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 さわやか漬【ビワ缶】 牛乳	御飯 白身魚のムニエル【鮭のムニエル】 南瓜の煮物 春雨の酢の物 抹茶プリン【葛ごりゼリー】	御飯 ビーフシチュー ピーマンのソテー  キャベツサラダ うめびしお
	エネルギー: 504 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月20日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【白桃缶】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え 黒豆	御飯 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め 【さつま芋の煮物】 ほうれん草のくるみ和え ふりかけ【パインゼリー】
	エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 633 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 1	エネルギー: 503 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 4

* 【 】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。