

# メ ニ ュ ー

3月21日(木) ~ 3月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月21日(木) 	御飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 のり佃煮 牛乳	たきこみ御飯 カラスカレイのあんかけ 清汁 おくら和え物【キャベツおかか和え】 和菓子【葛こごりゼリー】	御飯 シューマイの酢醤油かけ 里芋の煮物 胡瓜の土佐和え みかん缶 
	エネルギー: 530    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 543    蛋白質: 25 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 582    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 4
3月22日(金) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【胡瓜ペースト】 牛乳	御飯 白身魚の香草焼【タラのパン粉焼】 キャベツのスープ煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 しその実漬【うめびしお】	御飯 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテのたらこマヨネーズあえ ゆずみそ
	エネルギー: 532    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 553    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 643    蛋白質: 22 脂質: 22    塩分相当量: 2
3月23日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの炒め煮】 桜つぼ漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 マーボー豆腐 さつま芋の煮物 春雨の酢の物 しそわかめ【たいみそ】 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き カリフラワーの華風煮 卵豆腐 たらこふりかけ【うめびしお】
	エネルギー: 474    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 641    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 560    蛋白質: 28 脂質: 16    塩分相当量: 3
3月24日(日) 	パン 中華スープ ピーマンソテー ピーチゼリー 牛乳 	御飯 鮭のゆかり焼き えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 ほうれん草のナムル みかん缶【オレンジゼリー】	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【大根の煮物】 白菜のポン酢和え ヨーグルト
	エネルギー: 506    蛋白質: 15 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 526    蛋白質: 28 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 636    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2
3月25日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【うめびしお】 牛乳 	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜の中華煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 青りんごゼリー	御飯 ダルダイ柚子胡椒照焼【タ照焼】 五目煮豆 胡瓜香り和え【胡瓜和え物】 のり佃煮
	エネルギー: 502    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 596    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 581    蛋白質: 29 脂質: 14    塩分相当量: 2
3月26日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅ちりめん【ビワ缶・パインゼリー】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ ふきの煮物【なすの煮物】 大根なます 蒸しケーキレモン【マンゴーゼリー】 	御飯 白身魚の磯辺焼【赤魚照焼】 肉じゃが もやしの和え物【胡瓜の和え物】 かつおみそ
	エネルギー: 528    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 2	エネルギー: 534    蛋白質: 26 脂質: 8    塩分相当量: 3
3月27日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の西京焼き 南瓜の煮物 白菜のゆかり和え ヨーグルト【ピーチムース】	御飯 牛肉の甘辛煮 チンゲン菜のソテー コールスローサラダ たいみそ 
	エネルギー: 566    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 562    蛋白質: 25 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 576    蛋白質: 20 脂質: 16    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。