

# メ ニ ュ ー

3月28日(木) ~ 4月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月28日(木) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ焼き 煮しめ【さつま芋の煮物】 カリフラワーの甘酢和え うめびしお 	御飯 白身魚梅あんかけ【たら梅あんかけ】 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 胡瓜の利休和え 金時豆
	エネルギー: 499    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 589    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 609    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 4
3月29日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 菊水漬【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 ポークソテー たらこスパゲッティ 白菜の中華和え しそわかめ【ゆずみそ】	御飯 さばの塩焼 もやしとにらのかか炒め【冬瓜の煮物】 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 甘夏缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 481    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 4	エネルギー: 602    蛋白質: 28 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 616    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2
3月30日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 かつおふりかけ【白桃缶】 牛乳	御飯 カラスカレイの梅肉ソースかけ 蓮根の煮物【大根の煮物】 レタスサラダ【キャベツサラダ】 コーヒーゼリー	御飯 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 なすの煮物 白菜のポン酢和え 福神漬【うめびしお】 
	エネルギー: 506    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 578    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 581    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3
3月31日(日)	胚芽ロール わかめスープ オムレツ ラフランスゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳 	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー とろろ芋 のり佃煮	御飯 牛肉の柳川風煮 白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【たいみそ】
	エネルギー: 546    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 571    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2
4月1日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ポテトの煮物】 しその実漬【のり佃煮】 牛乳	赤飯 鶏肉の照り焼き かき卵汁 胡瓜の酢の物 ぶどうゼリー 	御飯 白身魚おろし煮【赤魚おろし煮】 金平ごぼう【キャベツの煮物】 パンプキンサラダ うめびしお
	エネルギー: 472    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 618    蛋白質: 26 脂質: 17    塩分相当量: 4	エネルギー: 577    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 2
4月2日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬 【みかん缶・オレンジゼリー・マンゴーゼリー】 牛乳 	御飯 鮭の南部焼き【鮭の照り焼き】 切干大根の炒め煮 もずくの酢の物【焼きなす】 ティラミス【チョコプリン】	御飯 八宝菜 さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 胡瓜の梅肉和え ちりめん山椒【しそわかめ・昆布佃煮】
	エネルギー: 540    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	エネルギー: 576    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 624    蛋白質: 17 脂質: 17    塩分相当量: 2
4月3日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳 	肉うどん おむすび 白菜の和え物 甘夏ゼリー【みかんゼリー】 	御飯 ダルマダイ山椒焼【たら山椒焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ シーザーサラダ【キャベツサラダ】 のり豆【金時豆】
	エネルギー: 538    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 549    蛋白質: 13 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 583    蛋白質: 30 脂質: 17    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。