

# メ ニ ュ ー

3月7日(木) ~ 3月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月7日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ ビーフソテー ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	御飯 牛肉の柳川風煮 白菜のたらこ炒め 胡瓜の和え物 ふりかけ【たいみそ】 
	エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 651 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2
3月8日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ちりめん【胡瓜ペースト】 牛乳	御飯 ポークチャップ 白菜のスープ煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 菜公【ビワ缶】	御飯 タルダイおろし煮【赤魚おろし煮】 チンゲン菜の中華炒め パンプキンサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 516 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 524 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 649 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月9日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 京わかめ【白桃缶】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 さつま芋と切昆布煮物【さつまいも煮物】 ほうれん草のナムル ぶどうゼリー	御飯 肉豆腐 ブロッコリーのホタテあんかけ ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 のり佃煮
	エネルギー: 479 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月10日(日) 	パン・オショコラ ワカメスープ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー【りんごゼリー】 牛乳	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ アスパラのソテー【カキフライのスープ煮】 キャベツサラダ 刻み高菜【ふりかけ・うめびしお】	御飯 はんぺんの卵とじ いんげんのかか炒め 大根なます のり豆【たいみそ】 
	エネルギー: 582 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 1	エネルギー: 538 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 551 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3
3月11日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 里芋の煮物 シーザーサラダ 黒豆	御飯 赤魚の煮付 豆腐とトマトの炒め物 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 510 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 653 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 2
3月12日(火) 	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 ぶりの照焼【タラの照焼】 白菜の中華炒め ポテのたらこマヨネーズあえ ヨーグルト	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え しば漬【りんご缶】
	エネルギー: 492 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 691 蛋白質: 27 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月13日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き かき卵スープ キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 フルーチェ【いちごムース】	御飯 タルダイの朝鮮焼【カレイの照焼】 南瓜のスープ煮 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 24 脂質: 15 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。