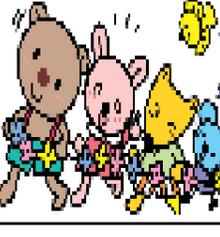


# メ ニ ュ ー

3月12日(木) ~ 3月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 山川漬【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 金平ごぼう【小松菜の煮物】 白菜のゆかり和え キウイ【パインゼリー】	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 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: 584    蛋白質: 22 脂質: 13        塩分相当量: 3	エネルギー: 525    蛋白質: 19 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 559    蛋白質: 21 脂質: 14        塩分相当量: 3
3月13日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅ちりめん【昆布佃煮】 牛乳	きのことカレー 野菜スープ 胡瓜サラダ ぶどうゼリー	ごはん 白身魚の粕漬焼 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: 528    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 19 脂質: 16        塩分相当量: 3	エネルギー: 544    蛋白質: 24 脂質: 8         塩分相当量: 5
3月14日(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根の煮物】 ちりめん山椒 【昆布ちりめん・ポテとサラダ】 牛乳	ごはん 鮭のピカタ 蓮根としめじの甘辛炒め 【茄子の炒め煮】 シーチキンサラダ のり佃煮	ごはん チキンチャップ いんげんのソテー レタスのゆずしょうゆ和え 【トマトのゆずしょうゆ和え】 福神漬【黄桃缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 527    蛋白質: 16 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 565    蛋白質: 27 脂質: 13        塩分相当量: 2	エネルギー: 584    蛋白質: 22 脂質: 18        塩分相当量: 3
3月15日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 ほうれん草ソテー 胡瓜の磯辺和え 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん カラスカレイの柚子胡椒焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーのサラダ ふりかけ【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 598    蛋白質: 14 脂質: 33        塩分相当量: 1	エネルギー: 558    蛋白質: 16 脂質: 14        塩分相当量: 3	エネルギー: 536    蛋白質: 24 脂質: 11        塩分相当量: 2
3月16日(月)	麦ごはん 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	ごはん 鶏肉の照焼 ビーフソテー もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 芋甘露煮【和風プリン】	ごはん ツナとチーズの卵焼き ひじきの炒め煮 もやしの甘酢和え【白菜甘酢和え】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 484    蛋白質: 14 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 22 脂質: 16        塩分相当量: 2	エネルギー: 611    蛋白質: 21 脂質: 15        塩分相当量: 3
3月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 さわやか漬【みかん缶】 牛乳	ごはん 白身魚のムニエル 南瓜の煮物 春雨の酢の物 プリン	ごはん 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: 520    蛋白質: 18 脂質: 9         塩分相当量: 4	エネルギー: 599    蛋白質: 25 脂質: 9         塩分相当量: 2	エネルギー: 568    蛋白質: 15 脂質: 17        塩分相当量: 2
3月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 べったら漬【白桃缶】 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め 【長芋の煮物】 ほうれん草のくるみ和え 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 530    蛋白質: 18 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 532    蛋白質: 19 脂質: 12        塩分相当量: 2	エネルギー: 618    蛋白質: 32 脂質: 11        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。