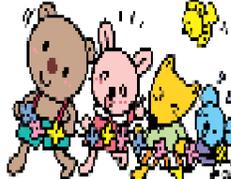
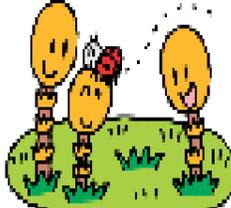


# メ ニ ュ ー

3月19日(木) ~ 3月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月19日(木)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【胡瓜漬ペースト】 牛乳 	ごはん 焼肉 わかめスープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【白身魚パン粉焼】 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ポテトサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 510 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 1	エネルギー: 641 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月20日(金) 春分の日 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃 牛乳 	たきこみ御飯 赤魚の野菜あんかけ 清汁 オクラの和え物【キャベツのおかか和え】 和菓子【葛ゼリー】	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 胡瓜サラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 523 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【小松菜の煮物】 桜つぼ漬【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん マーボー豆腐 さつまいもの煮物 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 しそわかめ【しその実漬ペースト】	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ カリフラワーの華風煮 卵豆腐 ふりかけ【うめびしお】 
	エネルギー: 481 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 656 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月22日(日) 	胚芽ロール 中華スープ ピーマンソテー ピーチゼリー 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 ほうれん草のナムル 甘夏缶【パインゼリー】	ごはん 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: 516 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 644 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
3月23日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【昆布ちりめん・うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜の中華煮 キャベツのごま酢和え【キャベツ和え物】 蒸しケーキ【洋梨ゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 五目煮豆 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 のり佃
	エネルギー: 570 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 642 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 491 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 1
3月24日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 梅ちりめん【洋梨缶】 牛乳	瓦そば いなり寿司 大根サラダ ミルクゼリー 	ごはん 白身魚の磯辺焼【赤魚の照焼】 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: 511 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 631 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 3
3月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	ごはん 白身魚の西京焼 ワンタンスープ 白菜のゆかり和え りんご【りんごゼリー】	ごはん ハンバーグ 野菜ソテー コールスローサラダ ふりかけ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 562 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 515 蛋白質: 22 脂質: 5 塩分相当量: 2	エネルギー: 611 蛋白質: 21 脂質: 19 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。