

# メ ニ ュ ー

3月26日(木) ~ 4月1日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
3月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【切干大根炒め煮】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 煮しめ【さつま芋の煮物】 カリフラワーの甘酢和え フルーツポンチ	ごはん 白身魚の梅あんかけ にんにくの芽炒め【ポトフ】 胡瓜の利休和え 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 488    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 627    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 582    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 4
3月27日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ スパゲッティ 白菜の中華和え ぶどうゼリー 	ごはん 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】 しそわかめ【しその実漬ペースト】
	エネルギー: 489    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 4	エネルギー: 612    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 595    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2
3月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ポテトの煮物】 昆布ふりかけ【白桃缶】 牛乳 	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 蓮根の金平【小松菜の煮物】 レタスサラダ【キャベツサラダ】 うぐいす豆【和風プリン】	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 なすの炒め煮 白菜のポン酢和え 福神漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 508    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 579    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
3月29日(日) 	オレンジデニッシュ わかめスープ オムレツ スウィーティーゼリー 牛乳	ごはん 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	ごはん 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: 556    蛋白質: 18 脂質: 27    塩分相当量: 2	エネルギー: 545    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2
3月30日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 わかめ磯漬 【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め 大根の塩煮 もずくの酢の物【焼き茄子】 ティラミス【チョコプリン】 	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 ブロッコリーのソテー 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: 576    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 646    蛋白質: 24 脂質: 24    塩分相当量: 2	エネルギー: 472    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 2
3月31日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 中華風卵焼き 野菜ソテー ほうれん草のお浸し マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 マカロニソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 菜公【ふりかけ】 
	エネルギー: 498    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 581    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 603    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 4
4月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにやく炒め煮【さつま芋煮物】 しその実漬【のり佃】 牛乳	赤飯 鶏肉の照焼 清汁 胡瓜の酢の物 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 	ごはん 白身魚のおろし煮 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: 481    蛋白質: 14 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 614    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 589    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3

\* 【 】 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。