

メ ニ ュ ー

3月11日(木) ~ 3月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月11日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 菜公【びわ缶・梅ゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ピーマンのかか炒め もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん スパニッシュオムレツ けんちょう おくらの和え物【カリフラワーの酢の物】 しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 494 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 607 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 591 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月12日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 鯖の竜田揚げ わかめスープ 胡瓜の酢の物 しそ昆布【昆布ちりめん】	ごはん ミートローフ ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 大根サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 えのきの中華炒め 【いんげんの中華炒め】 ほうれん草のナムル マンゴープリン	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ブロッコリーのサラダ うめびしお
	エネルギー: 467 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 668 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月14日(日) 	あんパン 春雨スープ ポテトサラダ イチゴムース 牛乳	ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー とろろ芋 のり佃	ごはん 麻婆豆腐 なすの煮物 レタスのゆずしょうゆ和え 【トマトサラダ】 ふりかけ【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 598 蛋白質: 15 脂質: 23 塩分相当量: 1	エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月15日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 べったら漬【洋梨缶・うめびしお】 牛乳	カレーライス 中華スープ キャベツサラダ フルーチェ【ピーチムース】	ごはん サーモンステーキ 大根の煮物 ツナサラダ 金時豆【和風プリン】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 675 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2
3月16日(火) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実漬【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 かき卵汁 白菜のポン酢和え ヨーグルトムース	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 にんにくの芽炒め 【チンゲン菜ソテー】 胡瓜の和え物 山川漬【りんご缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 523 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 3
3月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【白桃缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツの中華炒め アスパラのピーナツ和え 【ほうれん草のピーナツ和え】 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の粕漬焼 ブロッコリーのホタテあんかけ パンプキンサラダ のり佃
	エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 600 蛋白質: 24 脂質: 14 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。