

メ ニ ュ ー

3月18日(木) ~ 3月24日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|--|--|--|---|
| 3月18日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【切干大根の煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 | ごはん 焼肉 もやしとにらのかか炒め 【いんげんのかか炒め】 シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 | ごはん 白身魚の梅あんかけ 煮しめ【チンゲン菜の煮物】 胡瓜の利休和え ビワ缶【マンゴーゼリー】 |
| | エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 4 | エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 1 | エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4 |
| 3月19日(金) | 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付けのり【めかぶ佃煮】 牛乳 | ごはん 鯖の磯辺焼【たらの照焼】 清汁 胡瓜の土佐和え プリン  | ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ ポテトの煮物 キャベツのくるみ和え 梅ちりめん【キウイ・梅ゼリー】 |
| | エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 559 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2 | エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2 |
| 3月20日(土) 春分の日  | 麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 のり佃 牛乳 | たきこみ御飯 鯖の酢醤油煮 清汁 おくらの和え物【菜の花の和え物】 さくら団子【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 甘夏缶【パインゼリー】 |
| | エネルギー: 520 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 572 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 4 | エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2 |
| 3月21日(日) | チーズパン 中華スープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳 | ごはん 鮭の塩焼 南瓜の煮物 卵豆腐 ヨーグルト | ごはん ビーフシチュー ふきの煮物【冬瓜の煮物】 人参のナムル かつおみそ  |
| | エネルギー: 451 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2 | エネルギー: 633 蛋白質: 33 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 610 蛋白質: 16 脂質: 16 塩分相当量: 3 |
| 3月22日(月) | 麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 | ごはん 鶏肉の唐揚 カリフラワーの中華煮 胡瓜の梅肉和え りんご【りんご缶・りんごゼリー】 | ごはん 鮭の石狩煮 ピーマンのかか炒め 海藻サラダ【トマトサラダ】 黒豆【和風プリン】 |
| | エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3 | エネルギー: 618 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2 | エネルギー: 574 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 4 |
| 3月23日(火) | 麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しその実わかめ【卵ロール】 牛乳  | 牛丼 清汁 ブロッコリーのサラダ クレープ【オレンジゼリー】 | ごはん 白身魚のオーロラソースかけ さつま芋のレモン煮 白菜の和え物 たいみそ |
| | エネルギー: 502 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4 | エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2 | エネルギー: 590 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2 |
| 3月24日(水)  | 麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 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 白身魚のカレー焼 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: 544 蛋白質: 18 脂質: 9 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: 568 蛋白質: 23 脂質: 17 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。