

メ ニ ュ ー

3月25日(木) ~ 3月31日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【切干大根の煮物】 桜つぼ漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 鮭のチーズ焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根のたらこあえ みかん缶【オレンジゼリー】	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼【鶏肉の照焼】 にんにく芽炒め【冬瓜のスープ煮】 梅とろろ のり佃 
	エネルギー: 516 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 619 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
3月26日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しば漬【しそわかめ・コーヒゼリー】 牛乳	ごはん エビカツ ごぼうの煮物【長芋の煮物】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 りんごゼリー	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 茄子の煮物 ひじきサラダ 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 542 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 704 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 462 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 2
3月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 のり佃 牛乳	ごはん 金目鯛の山椒焼  大根の塩煮 胡瓜の香り和え 杏仁豆腐	ごはん 豚肉の生姜焼 金平ごぼう【小松菜の煮物】 ポテトサラダ わかめの磯漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 518 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 645 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 1
3月28日(日) 	クロワッサン わかめスープ オムレツ スウィーティーゼリー カフェオレ	ごはん 赤魚の梅煮 ほうれん草のソテー 冷奴 ビワ缶	ごはん 牛肉のトマトソース煮 白菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 542 蛋白質: 16 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 585 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【里芋の煮物】 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ビーフンソテー シーザーサラダ【トマトサラダ】 白桃ゼリー	ごはん 白身魚のムニエル いんげんのかか煮 卵豆腐 ふりかけ【胡瓜ペースト】
	エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 1	エネルギー: 547 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月30日(火) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁  胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】	ごはん チキンソテー キャベツのソテー ブロッコリーのピーナツ和え 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 539 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 592 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月31日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 うめびしお 牛乳	ごはん 焼肉 野菜スープ 胡瓜の利休和え ティラミス【チョコプリン】	ごはん 白身魚の香草焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ポテのたらこマヨネーズ和え たいみそ
	エネルギー: 509 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 1	エネルギー: 575 蛋白質: 21 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。