

# メ ニ ュ ー

3月4日(木) ~ 3月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月4日(木) 	ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 べったら漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん ポークソテー キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 もやしとにらのかか炒め 【長芋の煮物】 ほうれん草のくるみ和え 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 522    蛋白質: 18 脂質: 9            塩分相当量: 3	エネルギー: 538    蛋白質: 19 脂質: 13           塩分相当量: 2	エネルギー: 609    蛋白質: 24 脂質: 15           塩分相当量: 3
3月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん メンチカツ 大根の塩煮 キャベツの和え物 バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚のごま焼【タラの照焼】 マカロニソテー 胡瓜サラダ うめびしお
	エネルギー: 529    蛋白質: 18 脂質: 10           塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 14 脂質: 17           塩分相当量: 2	エネルギー: 536    蛋白質: 23 脂質: 11           塩分相当量: 3
3月6日(土) 	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 赤魚の香味ソースかけ 大豆の煮物 胡瓜サラダ ヨーグルト	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ポテトの煮物 卵豆腐 ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 476    蛋白質: 15 脂質: 5            塩分相当量: 3	エネルギー: 627    蛋白質: 30 脂質: 15           塩分相当量: 3	エネルギー: 603    蛋白質: 24 脂質: 16           塩分相当量: 3
3月7日(日) 	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ ぶどうゼリー 牛乳	ごはん カラスカレイの柚子胡椒照焼 ポトフ ポテトたらこマヨネーズあえ ゆずみそ	ごはん 牛肉のトマトソース煮 なすの煮物 カリフラワーの甘酢和え のり佃
	エネルギー: 581    蛋白質: 19 脂質: 29           塩分相当量: 2	エネルギー: 542    蛋白質: 23 脂質: 12           塩分相当量: 3	エネルギー: 571    蛋白質: 20 脂質: 15           塩分相当量: 2
3月8日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜スープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘夏ゼリー【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【タラのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ かつおみそ
	エネルギー: 560    蛋白質: 23 脂質: 13           塩分相当量: 3	エネルギー: 601    蛋白質: 20 脂質: 16           塩分相当量: 2	エネルギー: 526    蛋白質: 21 脂質: 11           塩分相当量: 2
3月9日(火) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 めかぶ佃煮 牛乳	肉うどん いなり寿司 ブロッコリーの和え物 フルーツヨーグルト	ごはん 八宝菜 さつま芋のレモン煮 胡瓜の香り和え ちりめん山椒【りんごゼリー】
	エネルギー: 520    蛋白質: 19 脂質: 9            塩分相当量: 3	エネルギー: 530    蛋白質: 19 脂質: 15           塩分相当量: 3	エネルギー: 630    蛋白質: 15 脂質: 18           塩分相当量: 2
3月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 鮭の西京焼 アスパラソテー【カリフラワーの華風煮】 キャベツサラダ ぶどうゼリー	ごはん 鶏肉の親子煮 ひじきの炒め煮 大根なます たいみそ
	エネルギー: 507    蛋白質: 17 脂質: 8            塩分相当量: 3	エネルギー: 581    蛋白質: 25 脂質: 13           塩分相当量: 2	エネルギー: 593    蛋白質: 22 脂質: 14           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。