

# メ ニ ュ ー

3月10日(木) ~ 3月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳  エネルギー: 522    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量:3	ごはん 鮭の西京焼 アスパラソテー【カリフラワーのスープ煮】 キャベツサラダ ぶどうゼリー  エネルギー: 575    蛋白質: 25 脂質: 11    塩分相当量:3	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: 591    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量:3 
3月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 515    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量:3	ごはん 鯖の竜田揚 わかめスープ 胡瓜の酢の物 しそ昆布 【昆布ちりめん・しその実ペースト】  エネルギー: 580    蛋白質: 21 脂質: 17    塩分相当量:3	ごはん ミートローフ ごぼうの煮物【冬瓜の煮物】 大根サラダ うめびしお  エネルギー: 584    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量:3
3月12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  エネルギー: 467    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量:3	ごはん 鶏肉の治部煮 えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 ほうれん草のナムル マンゴーゼリー  エネルギー: 671    蛋白質: 26 脂質: 20    塩分相当量:3	ごはん カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ブロッコリーサラダ うぐいす豆【葛ゼリー】  エネルギー: 570    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量:2
3月13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 野菜ジュース  エネルギー: 361    蛋白質: 12 脂質: 11    塩分相当量:2	ごはん 鮭の塩焼 長芋のそぼろ煮 卵豆腐 ヨーグルト  エネルギー: 627    蛋白質: 35 脂質: 11    塩分相当量:3 	ごはん ビーフシチュー ふきの煮物【茄子の煮物】 人参のナムル かつおみそ  エネルギー: 618    蛋白質: 15 脂質: 17    塩分相当量:3
3月14日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【昆布佃煮】 牛乳  エネルギー: 544    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量:4	ごはん 穴子の蒲焼 かき卵汁 しらすのおろし和え ティラミス【コーヒーゼリー】  エネルギー: 559    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量:3	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】 白菜のポン酢和え 山川漬【りんご缶・りんごゼリー】  エネルギー: 582    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量:2
3月15日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 べったら漬【洋梨缶】 牛乳  エネルギー: 475    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量:3	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】  エネルギー: 677    蛋白質: 19 脂質: 21    塩分相当量:4	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: 538    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量:2 
3月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 511    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量:3	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 キャベツの中華炒め アスパラピーナツ和え 【ほうれん草ピーナツ和え】 黒糖蒸しケーキ【葛ゼリー】  エネルギー: 585    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量:2	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: 590    蛋白質: 25 脂質: 13    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。