

# メ ニ ュ ー

3月17日(木) ~ 3月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 567    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3	ごはん 鯖の磯辺焼 清汁 胡瓜の土佐和え プリン  エネルギー: 559    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 2	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: 556    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 2
3月18日(金)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【切干大根の煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 526    蛋白質: 20 脂質: 8    塩分相当量: 4	ごはん 焼肉 もやしのか炒め【いんげんか炒め】 シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 591    蛋白質: 21 脂質: 20    塩分相当量: 2	ごはん 鯛梅あんかけ【赤魚梅あんかけ】 煮しめ【チンゲン菜の煮物】 ほうれん草の和え物 ビワ缶【マンゴーゼリー】 エネルギー: 586    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 4
3月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 のり佃 牛乳 エネルギー: 518    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 3	ごはん 鯖の山椒焼 清汁 胡瓜の香り和え 杏仁豆腐 エネルギー: 534    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3	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 わかめ磯漬【ゆずみそ】 エネルギー: 643    蛋白質: 19 脂質: 19    塩分相当量: 2
3月20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 牛乳 エネルギー: 541    蛋白質: 18 脂質: 25    塩分相当量: 2	ごはん 赤魚の梅煮 ほうれん草のソテー 冷奴 かつおみそ エネルギー: 568    蛋白質: 28 脂質: 15    塩分相当量: 4	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: 585    蛋白質: 19 脂質: 17    塩分相当量: 2
3月21日(月) 	麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 のり佃 牛乳 エネルギー: 520    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	たきこみ御飯 鯖の酢醤油煮【たらの酢醤油煮】 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】 エネルギー: 572    蛋白質: 27 脂質: 10    塩分相当量: 4	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 604    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 2
3月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 495    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの中華煮 胡瓜の梅肉和え マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 620    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 2	ごはん 鮭の石狩煮 ピーマンのか炒め 海藻サラダ【トマトサラダ】 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 574    蛋白質: 27 脂質: 9    塩分相当量: 4
3月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【キャベツの煮物】 桜つぼ漬 【昆布ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 499    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	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 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 588    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 にんにくの芽炒め【冬瓜のスープ煮】 とろろ芋 のり佃 エネルギー: 605    蛋白質: 22 脂質: 16    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。