

# メ ニ ュ ー

3月24日(木) ~ 3月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月24日(木) 	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  エネルギー: 502    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 4	牛丼 清汁 ブロッコリーサラダ クレープ【オレンジゼリー】  エネルギー: 619    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 2	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: 583    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 2
3月25日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳  エネルギー: 543    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 中華風卵焼き 野菜ソテー ほうれん草のお浸し ビワ缶【マンゴーゼリー】  エネルギー: 592    蛋白質: 20 脂質: 17    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のカレームニエル 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・ごはんソース】  エネルギー: 569    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 3
3月26日(土) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持昆布【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳  エネルギー: 510    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 鯖の塩焼 かき卵汁 胡瓜サラダ ゆずみそ  エネルギー: 554    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の甘辛煮 南瓜の煮物 ツナサラダ のり佃  エネルギー: 626    蛋白質: 22 脂質: 15    塩分相当量: 2
3月27日(日) 	ロールパン 春雨スープ ポテトサラダ さくらんぼゼリー 野菜ジュース  エネルギー: 472    蛋白質: 9 脂質: 11    塩分相当量: 2	ごはん 赤魚の煮付 もやしのかか炒め【インゲンかか炒め】 コールスローサラダ プリン  エネルギー: 587    蛋白質: 28 脂質: 15    塩分相当量: 2	ごはん 麻婆豆腐 なすの炒め煮 胡瓜の和え物 うめびしお  エネルギー: 604    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 4
3月28日(月)	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  エネルギー: 542    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん エビカツ ごぼうの煮物【長芋の煮物】 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 りんごゼリー  エネルギー: 704    蛋白質: 17 脂質: 20    塩分相当量: 2	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 小松菜のソテー ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 昆布ちりめん【昆布佃煮】  エネルギー: 465    蛋白質: 23 脂質: 8    塩分相当量: 2
3月29日(火)	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  エネルギー: 533    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 清汁 シーザーサラダ クリームサンドケーキ【豆乳プリン】  エネルギー: 572    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のムニエル ビーフソテー ほうれん草のナムル うめびしお  エネルギー: 584    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 3
3月30日(水) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳  エネルギー: 474    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	ごはん ぶりの柚庵焼【たら柚庵焼】 ポトフ 胡瓜の和え物 ババロア  エネルギー: 654    蛋白質: 23 脂質: 21    塩分相当量: 2	ごはん 豚肉のカレー焼 蓮根の甘辛炒め【小松菜ソテー】 卵豆腐 葉わさび漬【のり佃】  エネルギー: 570    蛋白質: 25 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。