

メ ニ ュ ー

3月3日(木) ~ 3月9日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|---|--|---|
| 3月3日(木) ひなまつり  | 麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 刻み高菜【ふりかけ・南瓜サラダ】 牛乳 エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3 | ちらし寿司 白身魚の柚庵焼 清汁 大根サラダ 苺のムース  エネルギー: 637 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 4 | ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 海藻サラダ【カリフラワーサラダ】 のり佃 エネルギー: 585 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 1 |
| 3月4日(金) | 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 558 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3 | 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】 コーヒーゼリー エネルギー: 602 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2 | ごはん 白身魚の香草焼 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: 526 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2 |
| 3月5日(土) | 麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 昆布ちりめん【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 476 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3 | ごはん カラスカレイの香味ソースかけ 大豆の煮物 胡瓜サラダ ココアプリン エネルギー: 607 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2 | ごはん 牛肉のしぐれ煮 南瓜の煮物 卵豆腐 ゆずみそ  エネルギー: 623 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3 |
| 3月6日(日)  | クロワッサン 春雨スープ ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 588 蛋白質: 13 脂質: 29 塩分相当量: 2 | ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー とろろ芋 のり佃  エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3 | ごはん マーボー豆腐 なすの煮物 レタスのゆずしょうゆ和え 【トマトのゆずしょうゆ和え】 ふりかけ【うめびしお】 エネルギー: 557 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 4 |
| 3月7日(月) | 麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 さわやか漬【洋梨缶・梅ゼリー】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 4 | ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 ピーマンソテー 胡瓜のナムル マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2 | ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーのホタテあんかけ おくらの和え物【小松菜の和え物】 甘口たらこ【昆布佃煮】 エネルギー: 580 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3 |
| 3月8日(火) | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 532 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3 | 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】 エネルギー: 604 蛋白質: 14 脂質: 15 塩分相当量: 3 | ごはん 白身魚のごま焼【たらの照焼】 マカロニソテー カリフラワーサラダ うめびしお エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3 |
| 3月9日(水)  | 麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 めかぶ佃煮 牛乳 エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3 | 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  エネルギー: 549 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2 | 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 【ふりかけ・りんごゼリー】 エネルギー: 623 蛋白質: 15 脂質: 18 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。