

# メ ニ ュ ー

3月16日(木) ~ 3月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 2	ごはん ぶりの柚庵焼 ポトフ 胡瓜の和え物 ババロア  エネルギー: 616 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 3	ごはん ポークチャップ 蓮根の甘辛炒め【さつま芋の煮物】 卵豆腐 葉わさび漬【のり佃】 エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 2	ごはん ふくさ焼き なすの味噌炒め ポテトたらこマヨネーズあえ ヨーグルト エネルギー: 679 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の照焼 ブロッコリーソテー 胡瓜の酢の物 ビワ缶【りんごゼリー】  エネルギー: 522 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
3月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 べったら漬【白桃缶・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚のきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 信田巻 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 いちごゼリー【イチゴムース】 エネルギー: 567 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 牛肉の柳川風煮 長芋の煮物 おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 子持昆布【のり佃】 エネルギー: 595 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
3月19日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳  エネルギー: 588 蛋白質: 19 脂質: 28 塩分相当量: 2	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 焼き茄子 ゆずみそ エネルギー: 546 蛋白質: 15 脂質: 12 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し 大根なます 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 547 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2
3月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 529 蛋白質: 22 脂質: 9 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: 600 蛋白質: 13 脂質: 14 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のごま焼【赤魚の照焼】 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: 567 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 3
3月21日(火) 春分の日 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 523 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	たきこみ御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼 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: 583 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん 豚肉のしそ炒め 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: 591 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月22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 エネルギー: 483 蛋白質: 19 脂質: 6 塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ ピーマンソテー 胡瓜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 536 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	ごはん 鶏肉の親子煮 ひじきの炒め煮 パンプキンサラダ たいみそ エネルギー: 656 蛋白質: 25 脂質: 19 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。