

# メ ニ ュ ー

3月23日(木) ~ 3月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【小松菜の煮物】 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 486    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 2	肉そば いなり寿司 胡瓜の和え物 ヨーグルト  エネルギー: 585    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 4	ごはん 鯖の酢醤油煮 豆腐とトマトの炒め物 シーザーサラダ【カリフラワーサラダ】 びわ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 620    蛋白質: 27 脂質: 18    塩分相当量: 2
3月24日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきと野菜豆腐の煮物 福神漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 537    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 焼肉 卵スープ キャベツのくるみ和え オレンジ【みかんゼリー】 エネルギー: 583    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の照焼 茄子の炒め煮 白菜のポン酢和え わかめ磯漬【昆布佃煮】 エネルギー: 554    蛋白質: 22 脂質: 11    塩分相当量: 2
3月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べったら漬【ふりかけ・卵ロール】 牛乳 エネルギー: 519    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 大豆の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 フルーチェ エネルギー: 573    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 2	ごはん 八宝菜 さつま芋の煮物 卵豆腐 めかぶ佃煮  エネルギー: 630    蛋白質: 17 脂質: 19    塩分相当量: 3
3月26日(日) 	ロールパン 中華スープ たまごサラダ チョコプリン 牛乳  エネルギー: 585    蛋白質: 19 脂質: 28    塩分相当量: 2	ごはん 鮭のゆかり焼 けんちょう モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 527    蛋白質: 27 脂質: 9    塩分相当量: 2	ごはん 牛肉のおろし煮 長芋の煮物 カリフラワーの酢の物 みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 557    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 2
3月27日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しそわかめ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 525    蛋白質: 19 脂質: 8    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: 604    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の香草焼【たろのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜煮物】 コールスローサラダ 甘口たらこ【たいみそ】 エネルギー: 573    蛋白質: 28 脂質: 12    塩分相当量: 3
3月28日(火)	ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬【白桃缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 540    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん ポークソテー キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え りんごゼリー エネルギー: 548    蛋白質: 19 脂質: 13    塩分相当量: 2	ごはん 鯖の味噌煮 もやしのかか炒め【里芋の煮物】 ほうれん草のピーナツ和え 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 617    蛋白質: 26 脂質: 16    塩分相当量: 2
3月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 526    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量: 2	ごはん 鯖の竜田揚げ【赤魚の竜田揚】 わかめスープ 胡瓜の酢の物 しそ昆布【昆布ちりめん】 エネルギー: 540    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 3	ごはん ミートローフ ごぼうの煮物【チンゲン菜の煮物】 大根サラダ うめびしお  エネルギー: 601    蛋白質: 20 脂質: 16    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。