

メ ニ ュ ー

3月2日(木) ~ 3月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月2日(木)	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 	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 信田巻き ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 抹茶プリン	ごはん 白身魚の香草焼 ふきの煮物【里芋の煮物】 コールスローサラダ みかん缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2
3月3日(金) ひなまつり	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 刻み高菜【ふりかけ・ポテトサラダ】 牛乳 	ちらし寿司 白身魚の柚庵焼 清汁 大根サラダ 苺ムース 	ごはん 牛肉入り野菜炒め カリフラワーの華風煮 海藻サラダ【トマトサラダ】 のり佃
	エネルギー: 518 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 576 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 1
3月4日(土)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 卵ロール 牛乳 	ごはん 鮭のごま味噌焼焼【鮭の味噌焼】 もやし炒め【チンゲン菜の煮物】 胡瓜サラダ ごま昆布【うめびしお】	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 大豆の煮物 ジャーマンポテトサラダ 【ポテトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 532 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 548 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月5日(日)	クロワッサン わかめスープ たまごサラダ スウィーティーゼリー 牛乳 	ごはん 赤魚の梅煮 キャベツのソテー 冷奴 めかぶ佃煮	ごはん 牛肉のトマトソース煮 チンゲン菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 564 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 582 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月6日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 さわやか漬 【昆布ちりめん・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ワンタンスープ ほうれん草のピーナツ和え ヨーグルト	ごはん 白身魚の粕漬焼 ブロッコリーのホタテあんかけ パンプキンサラダ のり佃煮 
	エネルギー: 505 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 かき卵汁 しらすのおろし和え ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん シューマイの酢醤油かけ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 白菜の磯辺和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 17 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月8日(水)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 さわやか漬【洋梨缶・梅ゼリー】 牛乳 	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め ピーマンソテー 胡瓜のナムル マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん スパニッシュオムレツ ビーフソテー おくらの和え物【小松菜和え物】 甘口たらこ【昆布佃煮】
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 591 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 608 蛋白質: 24 脂質: 18 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。