

メ ニ ュ ー

3月9日(木) ~ 3月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【キャベツの煮物】 桜大根漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 501 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のチーズ焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 大根のたらこあえ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 588 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 冬瓜のスープ煮 とろろ芋 のり佃煮 エネルギー: 587 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3 
3月10日(金)	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: 504 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	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: 620 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: 582 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2
3月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 子持昆布 【甘夏缶・はちみつレモンゼリー】 牛乳 エネルギー: 518 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の甘辛煮 かき卵汁 胡瓜サラダ 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 655 蛋白質: 31 脂質: 20 塩分相当量: 3 	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 もずく酢の物【チンゲン菜の和え物】 ふりかけ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 2
3月12日(日) 	ロールパン 春雨スープ ポテトサラダ アセロラゼリー 野菜ジュース エネルギー: 465 蛋白質: 9 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 赤魚の西京焼 もやしとにらのかか炒め 【いんげんのかか炒め】 コールスローサラダ プリン エネルギー: 615 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん マーボー豆腐 なすの炒め煮 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 うめびしお エネルギー: 606 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 3
3月13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【里芋の煮物】 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【のり佃煮】 エネルギー: 468 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
3月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮びたし ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳 エネルギー: 483 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の山賊焼 ブロッコリーのクリーム煮 キャベツの利休和え いちご【いちごゼリー】 エネルギー: 593 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 1	ごはん タイのピカタ 大豆の煮物 白菜の中華和え ごま昆布【昆布佃煮】 エネルギー: 623 蛋白質: 31 脂質: 15 塩分相当量: 3 
3月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 べったら漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 490 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 669 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 4	ごはん サーモンステーキ 大根の煮物 ツナサラダ 金時豆【和風プリン】 エネルギー: 538 蛋白質: 25 脂質: 10 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。