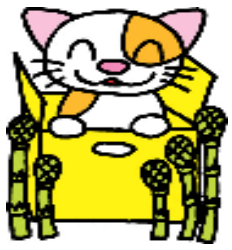
メ　ニ　ュ　ー

3月14日(木)　～　3月20日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
3月14日(木)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 昆布ちりめん【ごはんｿｰｽ】 牛乳	ごはん ふくさ焼き ポトフ ポテトたらこマヨネーズあえ ヨーグルト	ごはん 白身魚の照焼 ブロッコリーソテー おくらの酢の物【山芋とろろ】 ビワ缶【りんごゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 516kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 8.2g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 665kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 21.6g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 504kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 7.0g 塩分相当量: 2.3g
3月15日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 わかめ磯漬【パンプキンサラダ】 牛乳	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	ごはん サーモンステーキ 切干大根の煮物 ツナサラダ 金時豆【和風プリン】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 512kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 5.5g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 667kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 21.3g 塩分相当量: 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 529kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.0g
3月16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	ごはん 赤魚のきのこあんかけ 信田巻【豆腐の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 いちごゼリー【いちごムース】	ごはん 鶏肉の親子煮 長芋の煮物 チンゲン菜の和え物 しそ昆布【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 3.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.9g
3月17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	ごはん 鮭のバター醤油かけ うの花炒り【冬瓜の煮物】 焼き茄子 ゆずみそ	ごはん 肉団子のスープ煮 南瓜の煮物 大根なます ふりかけ【ごはんｿｰｽ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 29.9g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 542kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 567kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.8g
3月18日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 山川漬【たまごサラダ】 牛乳	牛丼 清汁 ブロッコリーサラダ チョコプリン	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 うめびしお
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 544kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 597kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.0g
3月19日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	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】	ごはん 鶏肉の治部煮 ひじきの炒め煮 パンプキンサラダ たいみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 567kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 507kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 631kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.8g
3月20日(水)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 ふりかけ【ごはんｿｰｽ】 牛乳	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】	ごはん 豚肉のしそ炒め 里芋の煮物 カリフラワーサラダ 甘夏缶【パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 569kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 592kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 1.9g

＊　【　　】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。