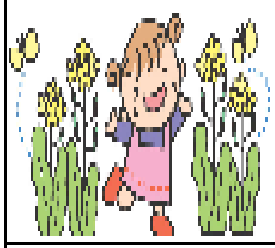
メ　ニ　ュ　ー

3月21日(木)　～　3月27日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
3月21日(木)	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・しその実ﾍﾟｰｽﾄ】 牛乳	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】	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【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 582kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 554kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.4g
3月22日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平 昆布ちりめん【のり佃】 牛乳	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 コーヒーゼリー	ごはん 白身魚の香草焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ 甘口たらこ【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 569kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.8g
3月23日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 たくあん漬【洋梨缶・たくあんﾍﾟｰｽﾄ】 牛乳	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【トマトサラダ】 ふりかけ【うめびしお】	ごはん 八宝菜 長芋の煮物 焼き茄子 しそ昆布佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 527kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.9g
3月24日(日) 	黒糖ロール 中華スープ パンプキンサラダ マンゴープリン 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 けんちょう ﾓﾛﾍｲﾔ和え物【ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ和え物】 みかん缶【オレンジゼリー】	ごはん 牛肉のおろし煮 ほうれん草とたまごのソテー キャベツのピーナツ和え ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 567kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 21.6g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 527kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 580kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.1g
3月25日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【しその実ﾍﾟｰｽﾄ】 牛乳	ごはん 千草焼き 茄子の味噌煮 ポテトのたらこマヨネーズ和え ゆずゼリー【みかんゼリー】	ごはん 白身魚の山椒焼 春雨の中華炒め 新玉葱の酢の物 菜公【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 633kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 473kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 6.8g 塩分相当量: 2.9g
3月26日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ゆず大根【ももゼリー】 牛乳	混ぜごはん 鮭の野菜あんかけ 清汁 レタスレモン醤油和え 【パンプキンサラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) カリフラワーの華風煮 胡瓜サラダ めかぶ佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 558kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 543kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 3.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 23.0g 塩分相当量: 2.3g
3月27日(水)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 梅干し【うめびしお】 牛乳	肉うどん いなり寿司 ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 冬瓜のスープ煮 ほうれん草のナムル 野沢菜ちりめん 【ふりかけ・ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 603kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 2.6g

＊　【　　】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。