

# メ ニ ュ ー

3月28日(木) ~ 4月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月28日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん ぶりの柚庵焼【赤魚の柚庵焼】 ポトフ おくらの和え物【とろろ芋】 牛乳プリン エネルギー: 571kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.2g	ごはん チキンチャップ 蓮根の甘辛炒め【さつま芋の煮物】 卵豆腐 しその実漬【のり佃】  エネルギー: 577kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 2.5g
3月29日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 べったら漬 【白桃缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.8g	ごはん ポークソテー 白菜のソテー 胡瓜の梅肉和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 1.6g	ごはん 鯖の味噌煮 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 ほうれん草のくるみ和え 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 616kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.6g
3月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭のピカタ 野菜ソテー しらすのおろし和え りんごゼリー  エネルギー: 538kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【焼茄子】 ゆずみそ エネルギー: 592kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 1.9g
3月31日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ オムレツ ももゼリー 牛乳  エネルギー: 615kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 31.5g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭の塩焼 小松菜の煮浸し 大根なます うめびしお エネルギー: 487kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 1.6g	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【里芋の煮物】 焼茄子 うぐいす豆 【葛ゼリー】 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.3g
4月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの炒め煮】 しその実わかめ 牛乳  エネルギー: 578kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 10.5g 塩分相当量: 3.7g	赤飯 豚肉の生姜焼 清汁 シーザーサラダ いちごのケーキ【アセロラゼリー】 エネルギー: 606kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 3.1g	ごはん カラスカレイのカレーニエル 南瓜の煮物 胡瓜サラダ たいみそ エネルギー: 534kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 7.1g 塩分相当量: 2.2g
4月2日(火)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 533kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.7g	ごはん タラコとチーズの卵焼き ごぼうの煮物【大根の煮物】 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.4g	ごはん たいの煮付 ポテトのクリーム煮 胡瓜の甘酢和え 昆布ちりめん【しその実ペースト】 エネルギー: 560kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.1g
4月3日(水) 	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 刻みたくあん 【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の山賊焼  なすの味噌煮 白菜の中華和え 杏仁プリン【杏仁豆腐】 エネルギー: 633kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 19.7g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ たらこスパゲッティー レタス柚子じょうゆ和え 【カリフラワー柚子じょうゆ和え】 ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 533kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 2.7g

\* 【 】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。