メ　ニ　ュ　ー

3月7日(木) ～ 3月13日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
3月7日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 山川漬【昆布ちりめん・のり佃】 牛乳 	ごはん メンチカツ 彩り大豆スープ キャベツの和え物 桃【ももゼリー】	ごはん 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 マカロニソテー カリフラワーサラダ うめびしお
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 549kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.8g
3月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【ｷｬﾍﾞﾂの煮物】 卵ロール 牛乳	混ぜごはん 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】	ごはん 豚肉の山椒焼 冬瓜のスープ煮 とろろ芋 ビワ缶【パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 502kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 9.1g 塩分相当量: 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 600kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 550kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.2g
3月9日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそ昆布 【甘夏缶・はちみつレモンゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 清汁 胡瓜サラダ 黒豆【和風プリン】	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 もずくの酢の物【ﾁﾝｹﾞﾝ菜和え物】 ふりかけ【めかぶ佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 531kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 643kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.5g
3月10日(日) 	胚芽ロールパン 春雨スープ ポテトサラダ プリン 野菜ジュース	ごはん 赤魚の西京焼 もやしのかか炒め 【いんげんかか炒め】 コールスローサラダ グレープゼリー 	ごはん 麻婆豆腐 なすの炒め煮 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ふりかけ【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 511kcal 蛋白質: 13.0g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 599kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 598kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 2.6g
3月11日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 しば漬【うめびしお】 牛乳	ごはん エビカツ ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 レタスサラダ【ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ】 りんごゼリー	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 小松菜のソテー ビーフンの和え物 しそわかめ【しその実ﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 3.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 681kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 498kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.0g
3月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の山賊焼 うの花炒り【大根の煮物】 キャベツの利休和え オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん タイのピカタ【ﾀﾗのピカタ】 ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜の中華和え しその実わかめ【昆布佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 494kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 5.8g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 615kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.3g
3月13日(水) 	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	ごはん ぶりの柚庵焼【赤魚の柚庵焼】 清汁 胡瓜の和え物 ババロア 	ごはん ポークチャップ 蓮根の甘辛炒め【さつま芋の煮物】 卵豆腐 葉わさび漬【のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 515kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 610kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.8g

＊　【　　】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。