

メ ニ ュ ー

3月13日(木) ~ 3月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月13日(木) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.9g	ごはん ふくさ焼き ポトフ ポテトのたらこマヨネーズ和え ヨーグルト エネルギー: 654kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 白身魚の照焼 チンゲン菜のソテー おくらの酢の物【山芋とろろ】 ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 493kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 2.3g
3月14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 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.3g	カレーライス 中華スープ ツナサラダ フルーチェ  エネルギー: 646kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 3.9g	ごはん タイの昆布煮 切干大根の煮物 白菜の和え物 金時豆【葛ゼリー】 エネルギー: 529kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 2.4g
3月15日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【茄子の煮物】 べつたら漬 【白桃缶・ピーチゼリー】 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 13.9g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 赤魚のきのこあんかけ 信田巻 レタスサラダ【トマトサラダ】 いちごゼリー【イチゴムース】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鶏肉の親子煮 長芋の煮物 キャベツのピーナツ和え しそ昆布【めかぶ佃煮】  エネルギー: 592kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.8g
3月16日(日) 	パン盛り合わせ オニオンコンソメスープ オムレツ せんいりんごゼリー 牛乳 エネルギー: 590kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 24.4g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭のバター醤油かけ えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 ほうれん草ナムル ゆずみそ  エネルギー: 539kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.1g	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】 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 14.0g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.4g
3月17日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 山川漬【たまごサラダ】 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.3g	牛丼 清汁 ブロッコリーサラダ チョコプリン エネルギー: 633kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 20.4g 塩分相当量: 2.2g	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ 【カレイのオーロラソースかけ】 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜のポン酢和え うめびしお エネルギー: 536kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 2.3g
3月18日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ ピーマンソテー 胡瓜の磯辺和え マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 493kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の治部煮 ひじきの炒め煮 パンプキンサラダ 昆布ちりめん【たいみそ】 エネルギー: 631kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.8g
3月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 福神漬 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 559kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.7g	ごはん シューマイの酢醤油かけ 卵スープ キャベツのくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 13.3g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 白身魚の照焼 ポテトの煮物 白菜のゆかり和え しその実わかめ【昆布佃煮】  エネルギー: 570kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.2g

* 【 】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。