

# メ ニ ュ ー

3月20日(木) ~ 3月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月20日(木) <b>春分の日</b>	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  エネルギー: 552kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.3g	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】  エネルギー: 553kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.3g	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】  エネルギー: 592kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 1.8g
3月21日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 544kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 4.1g	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【胡瓜サラダ】 りんごゼリー  エネルギー: 600kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 白身魚の香草焼【タラのパン粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ 甘口たらこ【ゆずみそ】  エネルギー: 561kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.8g
3月22日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん 【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳  エネルギー: 568kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.6g	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】 いちごムース  エネルギー: 586kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 八宝菜 長芋の煮物 焼き茄子 めかぶ佃煮   エネルギー: 564kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 2.4g
3月23日(日)	ブリオッシュロール 中華スープ パンプキンサラダ マスカットゼリー 牛乳   エネルギー: 538kcal 蛋白質: 14.7g 脂質: 23.7g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭のゆかり焼 けんちょう モロヘイヤ和え物【ブロッコリー和え物】 みかん缶【みかんゼリー】  エネルギー: 515kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 牛肉のおろし煮 ほうれん草と卵のソテー キャベツのピーナツ和え たいみそ  エネルギー: 639kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 2.5g
3月24日(月) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳  エネルギー: 576kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 千草焼 なすの味噌煮 ポテトサラダ ゆずゼリー【みかんゼリー】  エネルギー: 648kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 白身魚の山椒焼 春雨の中華炒め 新玉ねぎの酢の物 菜公【うめびしお】   エネルギー: 473kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 6.8g 塩分相当量: 2.9g
3月25日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー ゆず大根【卵ロール】 牛乳  エネルギー: 569kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.4g	混ぜごはん タイの野菜あんかけ 清汁 レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 559kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 3.4g	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 のり佃  エネルギー: 597kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 23.1g 塩分相当量: 2.3g
3月26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 580kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.8g	肉うどん いなり寿司 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト   エネルギー: 603kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.6g	ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 冬瓜のスープ煮 ほうれん草ナムル 野沢菜ちりめん 【ふりかけ・ごはんソース】  エネルギー: 522kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 14.1g 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。