

# メ ニ ュ ー

3月27日(木) ~ 4月2日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月27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: 545kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん ぶりの照焼 ポトフ オクラの和え物【とろろ芋】 牛乳プリン エネルギー: 569kcal 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【いんげんの煮物】 卵豆腐 しその実漬【のり佃】 エネルギー: 586kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.5g
3月28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: 571kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 豚肉の生姜焼 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: 521kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 1.7g	ごはん 鯖の味噌煮 もやしとにらのかか炒め 【里芋の煮物】 キャベツのくるみ和え 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 615kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.6g
3月29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: 571kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん カレイのピカタ にんにくの芽炒め 【チンゲン菜ソテー】 しらすのおろし和え りんごゼリー エネルギー: 525kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.2g	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【焼き茄子】 ゆずみそ エネルギー: 608kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 1.8g
3月30日(日) 	クロワッサン トマトコンソメスープ いんげんのソテー ももゼリー 牛乳 エネルギー: 603kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 31.9g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮浸し 大根なます しそわかめ【のり佃】 エネルギー: 472kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 1.3g	ごはん 肉団子のスープ煮 長芋の煮物 トマトサラダ うぐいす豆【葛ゼリー】 エネルギー: 617kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.3g
3月31日(月)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 4.0g	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 赤魚の煮付 ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜の甘酢漬 昆布ちりめん【しその実ペースト】 エネルギー: 521kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.2g
4月1日(火)	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【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 3.7g	赤飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 清汁 シーザーサラダ カット桃【ももゼリー】 エネルギー: 634kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 19.4g 塩分相当量: 3.4g	ごはん カラスカレイのカレームニエル 【カレイのカレームニエル】 南瓜の煮物 胡瓜サラダ たいみそ エネルギー: 517kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 6.2g 塩分相当量: 2.1g
4月2日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 福神漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 鶏肉の山賊焼 茄子の炒め煮 白菜の中華和え 杏仁プリン【杏仁豆腐】 エネルギー: 617kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 1.6g	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ たらこスパゲッティー ほうれん草のお浸し ビワ缶【りんごゼリー】 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 7.3g 塩分相当量: 2.4g

\* 【 】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。