

# メ ニ ュ ー

3月6日(木) ~ 3月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月6日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【切干大根煮物】 菜公 【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 537kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 豚肉のしそ炒め ピーマンソテー 胡瓜のナムル マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 1.6g	ごはん スパニッシュオムレツ  ビーフソテー おくらの和え物【ブロッコリーの和え物】 ゆずみそ エネルギー: 601kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.1g
3月7日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 山川漬 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 543kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.9g	ごはん  メンチカツ 彩り大豆スープ キャベツの和え物 カット桃【ピーチゼリー】 エネルギー: 585kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.4g	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 のり佃 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g
3月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそ昆布【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳 エネルギー: 585kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鶏肉の甘辛煮 清汁 胡瓜サラダ 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 580kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のスープ煮 もずくの酢の物【焼き茄子】 ふりかけ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 532kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.5g
3月9日(日) 	黒糖ロールパン 春雨スープ たまごサラダ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 22.8g 塩分相当量: 2.5g	ごはん  赤魚の西京焼 大根の煮物 キャベツサラダ 杏仁プリン【杏仁豆腐】 エネルギー: 578kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 ふりかけ【のり佃】 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 2.7g
3月10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 エネルギー: 565kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.1g	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【カリフラワーサラダ】 りんごゼリー エネルギー: 656kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の梅肉和え しそわかめ【しその実ペースト】 エネルギー: 480kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 7.1g 塩分相当量: 2.1g
3月11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 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鶏肉の山賊焼 ふきの煮物【焼き茄子】 キャベツの利休和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 578kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.1g	ごはん タイのピカタ【カレイのピカタ】 ポテトのクリーム煮 胡瓜の中華和え しその実わかめ【昆布佃煮】 エネルギー: 613kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.3g
3月12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 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.4g 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】 清汁 なめたけのおろし和え【大根おろし】 ババロア エネルギー: 601kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 2.4g	ごはん ポークチャップ 蓮根の甘辛炒め【さつまいも煮物】 卵豆腐 葉わさび漬【のり佃】 エネルギー: 559kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.7g 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。