

メ ニ ュ ー

3月12日(木) ~ 3月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月12日(木) 	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 鶏肉のからあげ 中華スープ 胡瓜の中華和え パイナップル【パインゼリー】	ごはん カラスカレイのピカタ マカロニのコーンクリーム煮 【マカロニのクリーム煮】 キャベツの利休和え しその実わかめ【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 606kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.6g
3月13日(金) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 ビワ缶【たくあんペースト】 牛乳	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 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 チンゲン菜のソテー なめたけのおろし和え うぐいす豆【水ようかん】
	エネルギー: 604kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 626kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 498kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 6.7g 塩分相当量: 2.6g
3月14日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 赤魚のきのこあんかけ 清汁 大根サラダ マドレーヌ【レアチーズケーキ】	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 冬瓜の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え しそ昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 588kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 3.2g
3月15日(日) 	オレンジデニッシュ オニオンコンソメスープ オムレツ アップルゼリー 牛乳	ごはん 鮭のバター醤油かけ ピーマンのソテー シーザーサラダ【ブロッコリーサラダ】 ゆずみそ	ごはん 肉団子のスープ煮 南瓜の煮物 ほうれん草ナムル ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 25.5g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 1.7g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.2g
3月16日(月)	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 べったら漬【パンプキンサラダ】 牛乳	カレーライス 中華スープ ツナサラダ カット桃【ピーチゼリー】	ごはん タイの昆布煮 切干大根の炒め煮 白菜の和え物 金時豆【うめびしお】
	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 628kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 3.9g	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.4g
3月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 福神漬【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳	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 ロールケーキ【ぶどうゼリー】	ごはん 白身魚の照焼 ポテトの煮物 チンゲン菜のポン酢和え 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.4g
3月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 大豆の煮物 胡瓜の磯辺和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉の治部煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 パンプキンサラダ 刻み高菜 【昆布ちりめん・ごはんソース】
	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 7.1g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 649kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 20.3g 塩分相当量: 3.1g

* 【 】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。