

# メ ニ ュ ー

3月19日(木) ~ 3月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月19日(木)	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	牛丼 清汁 ブロッコリーサラダ チョコプリン	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ さつま芋のレモン煮 白菜のゆかり和え たいみそ
	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 630kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 19.1g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 1.9g
3月20日(金) <b>春分の日</b>	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	たきこみ御飯 魚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】	ごはん 中華風卵焼き カリフラワーの華風煮 レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 びわ缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 565kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 595kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.2g
3月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜スープ 冷奴 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鮭の香草焼 ポトフ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘口たらこ【ゆずみそ】
	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 3.1g
3月22日(日)	あずきロール コンソメスープ キャベツソテー グレープゼリー 牛乳	ごはん 鯖の塩焼 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 もずくの酢の物【山芋とろろ】 いちごレアチーズムース	ごはん 八宝菜 茄子のそぼろ煮 さつまいもサラダ めかぶ佃煮
	エネルギー: 480kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 18.7g 塩分相当量: 1.5g	エネルギー: 659kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 23.0g 塩分相当量: 2.8g
3月23日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻みたくあん【卵ロール】 牛乳	ごはん 白身魚の磯辺焼 けんちょう 白菜のおかか和え 牛乳プリン	ごはん 牛肉のおろし煮 ほうれん草と卵の炒め物 キャベツのピーナツ和え たいみそ
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 533kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 640kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 22.0g 塩分相当量: 2.3g
3月24日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	混ぜごはん 千草焼 茄子のトマト煮 大根サラダ ゆずゼリー【みかんゼリー】	ごはん タイの山椒焼 春雨の中華炒め 新玉葱の酢の物 菜公 【しそわかめ・ごはんソース】
	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 5.4g	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.9g
3月25日(水)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ゆず大根【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚の梅あんかけ 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) ビーフソテー 胡瓜サラダ のり佃
	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 512kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 5.7g 塩分相当量: 4.2g	エネルギー: 613kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 21.8g 塩分相当量: 2.2g

\* 【 】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。