

メ ニ ュ ー

3月26日(木) ~ 4月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【チンゲン菜煮物】 野沢菜漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 520kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.9g	肉そば いなり寿司 ほうれん草ナムル フルーツヨーグルト  エネルギー: 622kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 3.7g	ごはん 鮭のクリームソースかけ 冬瓜のスープ煮 ブロッコリーサラダ 昆布ちりめん【ごはんソース】 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.2g
3月27日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 574kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鱈の照焼 蓮根の甘辛炒め【長いもの煮物】 おくらの和え物【茄子の和え物】 ベリーケーキ【イチゴムース】 エネルギー: 561kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.1g	ごはん チキンチャップ ポトフ 卵豆腐 ゆずみそ  エネルギー: 576kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.8g
3月28日(土)	麦ごはん 味噌汁 茄子の炒め煮 べったら漬【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 豚肉の生姜焼 ピーマンソテー 胡瓜の梅肉和え オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 507kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 1.7g	ごはん 鯖の味噌煮 もやしわかめ炒め【里芋の煮物】 キャベツの利休和え 金時芋【葛ゼリー】 エネルギー: 661kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 2.7g
3月29日(日) 	クロワッサン トマトコンソメスープ ハムチーズピカタ アセロラゼリー 牛乳  エネルギー: 645kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 34.5g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鮭の南部焼 信田巻【豆腐の煮物】 チンゲン菜のポン酢和え しそわかめ【のり佃煮】 エネルギー: 492kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 肉団子のスープ煮 えのきの中華炒め 【ほうれん草の中華炒め】 キャベツごま和え【キャベツ和え物】 甘口たらこ【ごはんソース】 エネルギー: 557kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 4.3g
3月30日(月)	麦ごはん 味噌汁 冬瓜の煮物 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 540kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 焼肉 清汁 ブロッコリーサラダ フルーツ【ピーチムース】  エネルギー: 595kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.6g	ごはん カラスカレイのムニエル リヨネーズポテト【ポトフ】 シーザーサラダ【カリフラワーサラダ】 たいみそ エネルギー: 561kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 1.4g
3月31日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.6g	きのことカレー 野菜スープ 蓮根サラダ【パンプキンサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 609kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 赤魚の煮付 豆腐とえびの炒め物 胡瓜の甘酢和え 梅ちりめん【うめびしお】  エネルギー: 507kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 3.7g
4月1日(水) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【キャベツ炒め煮】 しその実わかめ 【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 570kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 3.7g	赤飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 清汁 もやし甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 カットもも【ピーチゼリー】 エネルギー: 621kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 3.5g	ごはん カラスカレイのカレームニエル 南瓜の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 刻み高菜【のり佃煮】 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.1g

* 【 】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。