

メ ニ ュ ー

3月5日(木) ~ 3月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
3月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 	ごはん  穴子の蒲焼 かき卵汁 もやし甘酢和え【胡瓜甘酢和え】 ティラミス【ミルクプリン】	ごはん 肉豆腐 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 おくらの和え物【焼き茄子】 しその実漬 【昆布ちりめん・ごはんソース】
	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.4g
3月6日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【切干大根の煮物】 菜公 【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳	ごはん  豚肉とわかめの炒め物 冬瓜の塩煮 白菜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 中華風卵焼き ビーフソテー レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.2g
3月7日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー 山川漬【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん メンチカツ 彩り大豆スープ キャベツの和え物 わらびもち【葛ゼリー】	ごはん 鮭のクリームソースかけ 小松菜ソテー【ほうれん草ソテー】 カリフラワーサラダ のり佃
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 571kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 1.9g
3月8日(日) 	黒糖ロールパン 中華スープ たまごサラダ ババロア 牛乳 	ごはん 鶏肉の甘辛煮 清汁 胡瓜の梅肉和え 金時芋【ごはんソース】	ごはん  鯖の塩焼 南瓜のそぼろ煮 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: 556kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 25.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.0g
3月9日(月)	麦ごはん 味噌汁 長芋の煮物 しそ昆布【甘夏缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の柚庵焼 大根の煮物 モロヘイヤ和え物【トマトサラダ】 杏仁プリン【杏仁豆腐】	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのホタテあんかけ 菜の花の和え物 ふりかけ【のり佃】 
	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 595kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 3.5g
3月10日(火)	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	ごはん エビカツ 白菜のスープ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 りんごゼリー	ごはん 鮭の南部焼 ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 大根なます しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 564kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 647kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 18.8g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 503kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 7.0g 塩分相当量: 2.3g
3月11日(水) 	麦ごはん  味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【うめびしお】 牛乳	ごはん タイのゆかり焼 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 おくらの酢の物【山芋とろろ】 フルーチェ【いちごムース】	ごはん ポークチャップ 蓮根甘辛炒め【さつまいも煮物】 卵豆腐 葉わさび漬【のり佃】 
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.9g

* 【 】 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。