



	3月13日（月）	3月14日（火）	3月15日（水）	3月16日（木）	3月17日（金）	3月18日（土）	3月19日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き オクラのおかか和え のり佃煮 【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 厚巻き卵 たいみそ 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き オクラとひびきの和え物 ふりかけ 【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し 梅干し 【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 大豆とベーコンのコンソメ煮 アスパラのお浸し 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 菜の花の和え物 味付け海苔 【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.9 g
	【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 350 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 374 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.9 g
昼食・おやつ	ご飯 麻婆豆腐 カニ焼売 キャベツのゆかり和え りんご 牛乳 カエデの実	ご飯 ほっけの塩焼き パンプキンサラダ 枝豆おろし フルーツミックス 牛乳 エクレア	ご飯 豚肉のカレー炒め 菜の花とベーコンソテー 大根の甘酢和え はっさく 牛乳 抹茶まんじゅう	ご飯 鮭のコーンマヨ焼き カリフラワーサラダ 菜の花の辛子和え りんご 牛乳 ワッフル	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ポテトサラダ 小松菜のくるみ和え フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ	★おすすめメニュー★ 鴨そば 車麩の煮物 山菜おろし オレンジ 牛乳 おはぎ	ご飯 オムレツミートソースかけ いんげんのマヨ和え 白菜の磯和え りんご 牛乳 ショコラぶっせ
	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 25.4 g 【炭水化物】 90.4 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 29.8 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 82.1 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 28.8 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 80.0 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 739 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 117.1 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 696 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 111.1 g 【塩分】 7.8 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 2.1 g
	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 25.4 g 【炭水化物】 90.4 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 702 kcal 【たんぱく質】 29.8 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 82.1 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 23.2 g 【炭水化物】 90.9 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 28.8 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 80.0 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 739 kcal 【たんぱく質】 22.9 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 117.1 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 696 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 111.1 g 【塩分】 7.8 g	【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 2.1 g
夕食	ご飯 清汁 鯖の山椒味噌焼き ふきと厚揚げの煮物 菜の花の錦糸和え 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 スープ クリーム煮 ごぼうサラダ わらびのなめ茸和え 【エネルギー】 491 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 アジのごま醤油焼き 鶏ささみの和え物 青かつば漬け 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 スープ 和風きのこハンバーグ 茄子の味噌炒め しば漬け 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 かき卵汁 鯖の味噌焼き 白菜の甘酢和え 野沢菜漬け 【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 清汁 豆腐のひき肉味噌あんかけ もやしと胡瓜のごま酢和え さくら漬け 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 ホキのバター醤油焼き 大根としらすの梅ドレ和え 赤かつば漬け 【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.8 g
	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 491 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 13.7 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 368 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.8 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R5年3月19日迄