



	3月11日 (月)	3月12日 (火)	3月13日 (水)	3月14日 (木)	3月15日 (金)	3月16日 (土)	3月17日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 大豆とベーコンのトマト煮 梅干し 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 4.9 g	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 京風白和え のり佃煮 【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 5.7 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 たいみそ 【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 55.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 白身魚と豆腐のふんわり天 納豆 菜の花のおかか和え 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 がんもの合め煮 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 スクランブルエッグ ひびき煮 かつおふりかけ 【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー ほうれん草ともやしのお浸し 味付け海苔 【エネルギー】 343 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 ほっけの塩焼き 筍と豚肉の炒り煮 菜の花の錦糸和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 559 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 79.2 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 豚丼風煮 ポテトサラダ 小松菜のしらす和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 842 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 24.2 g 【炭水化物】 128.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 豆腐の中華煮 焼き餃子 胡瓜の生姜即席漬け オレンジ 牛乳 【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 773 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 102.2 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 オムレツミートソースかけ 大根サラダ 青梗菜のお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 98.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 タラの野菜マヨ焼き 春雨サラダ カリフラワーの梅おかか和え りんご 牛乳 【エネルギー】 711 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 90.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 焼き肉 パンプキンサラダ 小松菜のくるみ和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 875 kcal 【たんぱく質】 29.3 g 【脂質】 43.5 g 【炭水化物】 88.9 g 【塩分】 2.8 g
昼食・おやつ	バナナグレープ	黒糖まんじゅう	メープルパンケーキ	クリームワッフル	苺ジャム蒸しパン	ショコラぶっせ	焼きチョコドーナツ
	【エネルギー】 559 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 79.2 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 842 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 24.2 g 【炭水化物】 128.5 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 773 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 28.4 g 【炭水化物】 102.2 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 98.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 711 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 90.0 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 875 kcal 【たんぱく質】 29.3 g 【脂質】 43.5 g 【炭水化物】 88.9 g 【塩分】 2.8 g
夕食	菜飯 清汁 鶏肉とキャベツの塩炒め 豆腐ゆず味噌かけ ブロccoliの辛子和え 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 スープ 和風きのこハンバーグ ごぼうサラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 450 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 清汁 鱈のバター醤油焼き ふきと厚揚げの煮物 白菜の浅漬け 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 55.7 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 ワンタン汁 和風卵焼き 豆腐のかにあん 葱味噌にんにく 【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 サバの葱醤油かけ オクラおろし つば漬け 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 スープ 鶏肉の落部煮 茄子の味噌炒め しば漬け 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 かき卵汁 アジの香味ソースかけ スパゲティーソテー 野菜漬け 【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.5 g

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

掲示期限 R6年3月17日迄