



	3月18日 (月)	3月19日 (火)	3月20日 (水) <small>春分の日</small>	3月21日 (木)	3月22日 (金)	3月23日 (土)	3月24日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 納豆 菜の花のごまドレ和え 【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 73.4 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 369 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し 【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 9.5 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 金平ごぼう 味付け海苔 【エネルギー】 310 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 56.0 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 厚焼き卵 たいみそ 【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.4 g
	ご飯 麻婆豆腐 カニ焼売 オクラのお浸し りんご 牛乳 ココアワッフル	ご飯 鯖のスタミナ焼き いんげんのマヨ和え 白菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 カスタードケーキ	ご飯 豚肉と春野菜の炒め物 春雨サラダ 菜の花のじゃこ和え バナナ 牛乳 おはぎ	ご飯 白身魚の野菜マヨ焼き 切干大根の煮物 いんげんの生姜和え オレンジ 牛乳 焼きドーナツ (豆乳)	★おすすめメニュー★ ちらしご飯 カツオカツ もやしとひじき和え 胡瓜の即席漬け りんご・牛乳 苺クレープ	ご飯 鶏肉のトマト煮込み いんげんとツナサラダ 白菜のお浸し フルーツミックス 牛乳 今川焼 (小豆)	ご飯 鱈の煮付け 茄子の味噌炒め キャベツのゆかり和え バナナ 牛乳 抹茶まんじゅう
【エネルギー】 659 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 89.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 744 kcal 【たんぱく質】 24.9 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 113.9 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 83.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 662 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 22.2 g 【炭水化物】 76.3 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 631 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 92.0 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 558 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 96.7 g 【塩分】 1.7 g	
夕食	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き ふろふき大根 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草のソテー 赤かっぱ漬け 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 アジの葱醤油焼き ビーフンソテー たくあん漬け 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 かき卵汁 豚肉のごま味噌炒め ブロッコリーの辛子和え さくら漬け 【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースかけ マカロニサラダ 青かっぱ漬け 【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 鯖の梅おろしかけ カリフラワーサラダ 小松菜の生姜和え 【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 5.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き パンプキンサラダ しば漬け 【エネルギー】 583 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 3.6 g
	【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 16.5 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 58.9 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 443 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 495 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 5.7 g	【エネルギー】 583 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 68.4 g 【塩分】 3.6 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 R6年3月24日迄