



	3月17日 (月)	3月18日 (火)	3月19日 (水)	3月20日 (木)	3月21日 (金)	3月22日 (土)	3月23日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 ひきな炒り つば漬け 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 57.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豆腐とひじきの炒り煮 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 73.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草のソテー しば漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 ソーセージと野菜ソテー ふりかけ 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 納豆 金平ごぼう さくら漬け 【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 根菜の煮物 つば漬け 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.3 g
	ご飯 オムレツミートソースかけ 桜色ポテトサラダ 胡瓜の甘酢和え りんご 牛乳 やわらかおかき (砂糖醤油) 【エネルギー】 694 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 100.0 g 【塩分】 2.3 g	わかめご飯 ホキの中華風あんかけ カニ焼売 オクラのお浸し バナナ 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 ハンバーグミートソース マカロニサラダ 小松菜の磯和え フルーツミックス 牛乳 サブレ 【エネルギー】 725 kcal 【たんぱく質】 24.5 g 【脂質】 24.6 g 【炭水化物】 99.5 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 菜の花のしらす和え りんご 牛乳 おはぎ 【エネルギー】 621 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 93.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 親子煮 大根サラダ オクラのおろし和え バナナ 牛乳 ココアワッフル 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 ホキの野菜マヨ焼き ひじきとツナの煮物 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳 やわらかおかき (のり塩) 【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 24.0 g 【脂質】 22.1 g 【炭水化物】 75.3 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 鶏肉のガリパタ醤油炒め パンプキンサラダ 白菜のお浸し オレンジ 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 762 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 25.4 g 【炭水化物】 105.3 g 【塩分】 1.8 g
昼食・おやつ	ご飯 みそ汁 えび団子のクリーム煮 スパゲティソテー わらびのお浸し 【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 4.8 g	ご飯 清まし汁 豚肉のごま味噌炒め ほうれん草のポン酢和え 金時煮豆 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 清まし汁 ホッケの塩焼き 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】 16.4 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 ブロッコリーの辛子和え 梅干し 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 鯖の薬味醤油かけ ビーフンソテー 小松菜のお浸し 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.6 g	ゆかりご飯 みそ汁 ほたて入り玉子焼き 五目炒め 京風白和え 【エネルギー】 506 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 たらの煮つけ カリフラワーサラダ 高菜漬け 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 4.0 g
	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 4.8 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 69.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 344 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 7.3 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 506 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 【エネルギー】 382 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 4.0 g