



	3月10日 (月)	3月11日 (火)	3月12日 (水)	3月13日 (木)	3月14日 (金)	3月15日 (土)	3月16日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 温泉玉子 剥み昆布とさつま揚げの炒め煮 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 たらの煮つけ 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布</p> <p>【エネルギー】 349 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 肉団子のあんかけ もやしのカレー炒め たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 10.1 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草の胡麻和え 野菜ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 納豆 ジャーマンポテト 青かっぱ漬け</p> <p>【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き 厚揚げと小松菜の煮びたし のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 56.8 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ツナじゃが キャベツとハムマヨ和え さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 2.4 g</p>
	<p>昼食・おやつ</p>	<p>ご飯 アジの葱塩焼き 高野豆腐のそばろ煮 オクラとなめこ和え オレンジ 牛乳</p> <p>蒸しチョコケーキ</p> <p>【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 29.9 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 鶏の唐揚げ スパゲティソテー 菜の花の錦糸和え りんご 牛乳</p> <p>しっとり大福</p> <p>【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 105.7 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>ご飯 ほっけの塩焼き チリ豆腐 青梗菜の酢味噌和え バナナ 牛乳</p> <p>焼きドーナツ (豆乳)</p> <p>【エネルギー】 635 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 4.3 g</p>	<p>たけのご飯 天ぷら 菜の花のお浸し 白菜漬け りんご 牛乳</p> <p>マドレーヌ</p> <p>【エネルギー】 651 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 16.2 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 1.9 g</p>	<p>麦ごはん 鶏肉の照り焼き とろろ芋 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳</p> <p>クリームワッフル</p> <p>【エネルギー】 662 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 98.6 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>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</p> <p>どらやき</p> <p>【エネルギー】 820 kcal 【たんぱく質】 25.0 g 【脂質】 27.0 g 【炭水化物】 116.8 g 【塩分】 3.5 g</p>
夕食	<p>ご飯 清まし汁 鶏肉とキャベツの塩炒め わかめの生姜酢和え 葱味噌にんにく風味</p> <p>【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 14.7 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ゆかりご飯 みそ汁 ほたて入り玉子焼き 金平ごぼう ブロッコリーのおかか和え</p> <p>【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚丼風煮 パンプキンサラダ オクラのお浸し</p> <p>【エネルギー】 618 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 27.0 g 【炭水化物】 70.8 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 スープ 和風きのこハンバーグ おから炒り 高菜漬け</p> <p>【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 3.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鯖の生姜焼き ひじき煮 キャベツの甘酢和え</p> <p>【エネルギー】 457 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 10.6 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 3.2 g</p>	<p>ご飯 中華スープ 麻婆茄子 春雨サラダ 小松菜のナムル</p> <p>【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 62.7 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>ご飯 清まし汁 鶏肉の活部煮 菜の花の胡麻ドレ和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 67.5 g 【塩分】 4.4 g</p>