



	3月16日 (月)	3月17日 (火)	3月18日 (水)	3月19日 (木)	3月20日 (金)	3月21日 (土)	3月22日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 542 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ 【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 564 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ炒め ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げ炒め さくら漬け 【エネルギー】 494 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツの甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g
	昼食・おやつ	ご飯 豚肉の旨辛炒め 大根のかにあんかけ パイン缶 牛乳 人形焼き 【エネルギー】 683 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 97.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 すき焼き風煮 青梗菜と人参の生姜和え 白桃缶 牛乳 クリームワッフル 【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 79.6 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 タラの味噌マヨ焼き 車麩の煮物 ミックスフルーツ缶 牛乳 レモンケーキ 【エネルギー】 502 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 ボークカレー ブロッコリーサラダ みかん缶 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 628 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 25.4 g 【炭水化物】 87.4 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 豚肉と厚揚げの七味炒め キャベツの浅漬け 黄桃缶 牛乳 蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 88.8 g 【塩分】 0.5 g	ご飯 鶏の落部煮風 ほうれん草のソテー パイン缶 牛乳 やわらかおかき(砂糖醤油) 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 73.9 g 【塩分】 1.3 g
夕食		ご飯 ほっけの塩焼き さつま揚げと白菜炒め物 さくら漬け 【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 1.8 g	かにピラフ キャベツとウインナーのスープ煮 マカロニサラダ いちごムース 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 82.1 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 回鍋肉 ガリ батаポテト 金時豆 【エネルギー】 609 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 81.4 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 鶏肉の山椒レモン焼き 春雨の中華和え 青かつば漬け 【エネルギー】 362 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 63.4 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 サバの味噌煮 茄子そばろあん ブルーベリーヨーグルト 【エネルギー】 542 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 21.0 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 肉団子の酢豚風煮込み キャベツの塩だれ和え しそ昆布 【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 8.7 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 72.8 g 【塩分】 2.1 g