



	3月9日 (月)	3月10日 (火)	3月11日 (水)	3月12日 (木)	3月13日 (金)	3月14日 (土)	3月15日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 刺み昆布の炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 488 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 ブロccoli-胡麻サラダ たくあん漬け 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【エネルギー】 496 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 447 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 485 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 2.7 g
	朝食 おやつ やわらかおかき(砂糖醤油)	朝食 おやつ どちらか(砂糖醤油)	★井メニュー★ 豚バラ味噌煮込み丼 キャベツサラダ ミックスフルーツ缶 牛乳 バームクーヘン	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め 里芋の含め煮 パイン缶 牛乳 蒸しチョコケーキ	★井メニュー★ 親子丼 もやしの中華風和え物 ぶどうムース 牛乳 抹茶サブレ	ご飯 チキンクリームシチュー アスパラマヨサラダ 黄桃缶 牛乳 ココアワッフル	ご飯 かに玉 キャベツの塩だれ和え ミックスフルーツ缶 牛乳 やわらかおかき(青のり)
夕食	ご飯 酢鶏風煮込み 春菊のナムル 洋ナシ缶 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 0.9 g	ご飯 タラの野菜あんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め 金時豆 【エネルギー】 528 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 78.3 g 【塩分】 1.9 g	チキンカレー マカロニサラダ みかん缶 【エネルギー】 601 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 ぶりの大葉焼き 温奴 いんげんの胡麻和え 【エネルギー】 515 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 えび団子チリ風卵炒め 茄子の炒り煮 つば漬け 【エネルギー】 528 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 75.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 サバの山椒焼き オクラのおかか和え しそ昆布 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 19.3 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 トマトソースハンバーグ コールスローサラダ ヨーグルトブルーベリーソース 【エネルギー】 510 kcal 【たんぱく質】 19.1 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 75.8 g 【塩分】 1.9 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 R8年3月15日迄