



	朝食	昼食	夕食	15時
3月1日 (月)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 カリフラワーとコーンのサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のバジルソース 青梗菜とカニカマの炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 カレイの酒蒸 ナスとガンモの煮物 モヤシのナムル 味噌汁	まんじゅう
エネルギー 1517 たんぱく質 59.2				
3月2日 (火)	御飯 春菊の煮浸し 温泉卵 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ 南瓜の甘辛煮 インゲンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の味噌煮 小松菜の炒め物 オクラのなめ茸和え すまし汁	ドーナツ
エネルギー 1561 たんぱく質 52.9				
3月3日 (水)	御飯 ひじきと竹輪の煮物 インゲンの和風ドレッシング 鯛味噌 味噌汁(里芋・絹サヤ) 牛乳	若菜ちらし寿司 若竹煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ 蛤のうしお汁 フルーツ	御飯 牛肉と玉葱のしぐれ煮 サツマ芋のマーメイド煮 キャベツのカラシ和え 味噌汁	いちごパンア
エネルギー 1511 たんぱく質 52.4				
3月4日 (木)	御飯 かぶと人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 魚の味噌マヨネーズ焼(タラ) 白菜と油揚げの煮物 ホウレン草とハムのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 卵と春雨の炒め物 シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	ミニたい焼
エネルギー 1478 たんぱく質 57.3				
3月5日 (金)	御飯 生揚げの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	とろろうどん 南瓜と車麩の煮物 アスパラのサラダ フルーツ	御飯 豚肉の生姜焼 大根とつみれの煮物 サツマ芋サラダ 味噌汁	きなこパンケーキ
エネルギー 1547 たんぱく質 54.2				
3月6日 (土)	食パン あんずジャム 目玉焼 ピーナッツ和え(カリフラワー) コンソメスープ 牛乳	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め 小松菜の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 鱈の煮付け 里芋の柚子煮 菜の花のくるみ和え 味噌汁	杏仁豆腐
エネルギー 1529 たんぱく質 62.6				
3月7日 (日)	御飯 ハンパンと野菜煮物 モロヘイヤのシソ風味 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のガーリックソテー じゃが芋のコンソメ煮 インゲンのフレンチサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 エビと野菜の卵とじ かぶの炒め 春菊のゴマ和え 味噌汁	紅茶ケーキ
エネルギー 1532 たんぱく質 57.4				

【MEMO】

