



	朝食	昼食	夕食	15時
3月15日 (月)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め 白菜の香り和我 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆茄子 餃子 インゲンの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 鱈のさらさ蒸し ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁	人形焼(緑茶あん)
エネルギー 1572 たんぱく質 56.8				
3月16日 (火)	食パン はちみつ スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 ネギ塩チキン ふきのおかか煮 茹かへつのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ぶりの甘辛煮 小松菜とコーンの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	メープルパンケーキ
エネルギー 1483 たんぱく質 57.3				
3月17日 (水)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング 鯛味噌 味噌汁 牛乳	醤油ラーメン 切昆布と大豆の煮物 モロヘイヤのお浸し フルーツ	御飯 鶏肉のはちみつ照焼 なすの煮物 マカロニサラダ 味噌汁	水羊羹(コシアン)
エネルギー 1472 たんぱく質 53.2				
3月18日 (木)	御飯 小松菜の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 エビカツフライ 大根とあさりの炒め煮 ブロッコリーのからし和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉のソース焼 インゲンとツナの炒め物 胡瓜とワカメのポン酢和え コンソメスープ	パウンドケーキ 
エネルギー 1492 たんぱく質 56.9				
3月19日 (金)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 めばるの生姜煮 れんこんきんぴら 南瓜のサラダ 味噌汁	ベルギーワッフル 
エネルギー 1558 たんぱく質 56				
3月20日 (土)	御飯 鯖の照焼 白菜のくるみ和我 のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 冬瓜の煮物 ホウレン草のナムル すまし汁 フルーツ	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1590 たんぱく質 58.5				
3月21日 (日)	御飯 玉子ロール 青梗菜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ 南瓜とベーコンのソテー オクラお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 ますの塩焼 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 酢味噌和え すまし汁	やわらかおかき(のり風味)
エネルギー 1514 たんぱく質 61.9				

【MEMO】

