






	朝食	昼食	夕食	15時
3月22日 (月) エネルギー 1523 たんぱく質 57	御飯 春菊と庄内麩の煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 パサのハーブグリル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め なすの煮物 インゲンの黒ゴマ和え 味噌汁	白こしあんまんじゅう
3月23日 (火) エネルギー 1575 たんぱく質 57.5	御飯 目玉焼 ごぼうサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 ｲｷ団子と根菜の中華煮込 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 魚の若菜蒸(サワ) さつま芋の甘煮 キャベツのホン酢和え 味噌汁	ドームケーキ(カスタード) 
3月24日 (水) エネルギー 1454 たんぱく質 57.4	食パン マーマレード アスパラとエビの炒め物 スパゲティ-サラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 白身魚の磯辺揚げ(ﾀﾗ) 里芋の含め煮 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の照焼 モヤシとピーマンの塩炒め ゆかり風味(小松菜) すまし汁	メープルプチケーキ 
3月25日 (木) エネルギー 1560 たんぱく質 50.4	御飯 魚の生姜煮 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 カニ玉 カリフラワーの炒め キャベツのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉となすの甘辛煮 ホウレンソウの炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁	レモンケーキ
3月26日 (金) エネルギー 1510 たんぱく質 56.4	御飯 五目きんぴら 青梗菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	カレーうどん 筍と車麩の煮物 ピーナツ和え フルーツ	御飯 鯖の七味焼き かぶの味噌煮 インゲンとハムのサラダ すまし汁	抹茶どら焼 
3月27日 (土) エネルギー 1534 たんぱく質 60.3	御飯 ホウレン草の卵とじ 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 エビと空豆の炒め物 大学芋 菜の花の辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏の野菜蒸 薄くず煮 オクラとコーンのサラダ 味噌汁	パンナコッタ 
3月28日 (日) エネルギー 2048 たんぱく質 58.9	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ﾀﾗのﾚｰﾄﾞﾄﾞﾏﾄﾞｰｽ レンコンのﾊﾞｰｺﾝ炒め マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豆腐の五目あんかけ じゃが芋の煮物 青梗菜のホン酢和え 味噌汁	おやつバイキング 

【MEMO】

