

	朝食	昼食	夕食	15時
2月28日 (日)	御飯 ホウレン草とウインナーの炒め物 キャベツとツナの和風サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 さばのゆず味噌焼 里芋の含め煮 インゲンのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏のハーブキューター カブの炒め 小松菜のからし和え 味噌汁	黒ゴマプリン
エネルギー 1512 たんぱく質 59.8	エネルギー 1534 たんぱく質 55.8	エネルギー 1557 たんぱく質 60.2	エネルギー 1401 たんぱく質 51.8	エネルギー 1476 たんぱく質 57.8
3月1日 (月)	御飯 春菊の煮浸し 白菜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 白身魚フライ 切昆布の炒り煮 大根とハムのマリネサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 菜の花とえびの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁	まんじゅう
3月2日 (火)	御飯 じゃが芋とツナの炒め物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 アスパラとベーコンの炒め物 モヤシの中華サラダ 中華スープ フルーツ	ゆかり御飯 さわらの七味焼き 高野豆腐の含め煮 オクラのなめ茸和え すまし汁	きなこパンケーキ
3月3日 (水)	御飯 ひじきと竹輪の煮物 インゲンのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	散らし寿司 青梗菜とカニカマの炒め物 パンクインサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏の酒蒸 里芋の含め煮 白菜の柚香和え 味噌汁	今川焼
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 メバルの煮付け れんこんきんぴら 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の胡麻だれ炒め 揚げなすの煮物 人参サラダ すまし汁	トーナツ
3月5日 (金)	御飯 ガンモと野菜の煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の生姜焼 車麩とフキの煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 たらと野菜のグラタン じゃが芋のベーコンソテー ホウレン草とカニカマのサラダ パンクインスープ	コーヒーロール
3月6日 (土)	食パン 目玉焼 カリフラワーのピーナツ和え ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐のステーキキノコソース 大根とつみれの煮物 サツマ芋サラダ 味噌汁 フルーツ	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	フルーツエ

【MEMO】

