



	朝食	昼食	夕食	15時
3月7日 (月)	御飯 ハンパンと野菜煮物 ホウレン草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のガーリックソテー マカロニソテー インゲンのフレンチサラダ コンポタージュ フルーツ	御飯 アサリの卵とじ カブの炒め キャベツのカラシ和え 味噌汁	パームクーヘン
エネルギー 1593 たんぱく質 59.1				
3月8日 (火)	御飯 冬瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 魚の和風ステーキ(マス) 肉詰めいなりの煮物 モヤシのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の中華炒め カニ風味あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	ドームケーキ(コシアン)
エネルギー 1490 たんぱく質 64				
3月9日 (水)	御飯 ウインナーの野菜炒め カリフラワーのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	鶏南蛮そば(温) 茄子とエリンギの炒め物 オクラのホン酢和え フルーツ	御飯 魚の韓国風照焼(あじ) 煮奴 南瓜とサツマ芋のサラダ 味噌汁	たまご蒸しケーキ
エネルギー 1560 たんぱく質 55.3				
3月10日 (木)	御飯 厚焼卵 菜の花の磯和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉じゃが インゲンとツナの炒め物 白菜の和風サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚のチーズ焼(ホキ) レンコンのベーコン炒め ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	吹雪まんじゅう
エネルギー 1545 たんぱく質 62.4				
3月11日 (金)	御飯 生揚げの煮物 春菊のおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のおぼろ昆布蒸し(そい) さつま芋の甘煮 キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 海老と野菜の卵炒め 青梗菜の豆乳煮 ゼンマイのナムル 中華スープ	ショコラプチケーキ
エネルギー 1502 たんぱく質 58.1				
3月12日 (土)	食パン プレーンオムレツ 大根のサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚の旨煮(かれい) キャベツの三色炒め アスパラの胡麻和え 味噌汁	パンナコッタ
エネルギー 1347 たんぱく質 53.3				
3月13日 (日)	御飯 竹輪の野菜炒め オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のカレー風味焼 ナスとガンモの煮物 スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 もやしの和風炒め ホウレン草のピーナッツ和え 味噌汁	おやつハイキング
エネルギー 1502 たんぱく質 56.6				

【MEMO】

