



	朝食	昼食	夕食	15時
3月21日 (月)	御飯 玉子ロール 野菜のドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 南瓜とベーコンのソテー 蒸なすの生姜酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖の塩焼 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 酢味噌和え すまし汁	ミルクケーキ
エネルギー 1619 たんぱく質 57.4				
3月22日 (火)	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 バサのハーブグリル じゃが芋のコンソメ煮 小松菜のサラダ パンプキンスープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め(鶏) なすの煮物 インゲンの黒ゴマ和え 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1539 たんぱく質 58.8				
3月23日 (水)	御飯 アスパラとハムの炒め物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 えび玉のチリソース 鶏とカリフラワーの中華炒め 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	ふりかけ御飯 魚の若菜蒸(サワラ) さつま芋の甘辛煮 キャベツのポン酢和え 味噌汁	チョコワッフル
エネルギー 1631 たんぱく質 57.5				
3月24日 (木)	食パン ベーコンエッグ ブロッコリー・コーンサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ホキの磯辺揚 モヤシとピーマンの塩炒め 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉の中華風照焼 里芋の含め煮 ツナ和え すまし汁	メープルプチケーキ
エネルギー 1575 たんぱく質 63.2				
3月25日 (金)	御飯 イワシの生姜煮 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	ワンタンメン 中華煮 キャベツのナムル フルーツ	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレンソウの炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁	抹茶プリン
エネルギー 1453 たんぱく質 55.2				
3月26日 (土)	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	御飯 鶏肉のパン粉焼 筍と車麩の煮物 オニオンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 メルルーサの味噌マヨネーズ焼 カブとがんもの煮物 ピーナッツ和え すまし汁	こしあんまんじゅう
エネルギー 1552 たんぱく質 59.9				
3月27日 (日)	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	キーマカレー そら豆の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 松風焼 野菜のクリーム煮 小松菜の磯和え 味噌汁	人形焼(柚子あん)
エネルギー 1693 たんぱく質 65.7				

【MEMO】

