







	朝食	昼食	夕食	15時
3月28日 (月) エネルギー 1551 たんぱく質 55.9	御飯 つみれと野菜の煮物 オクラとコーンのサラダ 鯛味噌汁 味噌汁 牛乳	御飯 たらのソテー・トマトソース レンコンのベーコン炒め 菜の花の辛子和え コンソメスープ フルーツ	御飯 ひじき入り卵焼 じゃが芋の甘辛煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁	りんごケーキ
3月29日 (火) エネルギー 1483 たんぱく質 55.7	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのかみ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の塩麴炒め 春雨の旨煮 ホウレン草の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐の五目あんかけ 里芋の田楽 カリフラワーのサラダ すまし汁	メープルパンケーキ 
3月30日 (水) エネルギー 1487 たんぱく質 56.6	御飯 野菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 チキンカツ じゃが芋のコンソメソテー アスパラのサラダ かき玉汁 フルーツ	御飯 カレーのバター醤油焼 モヤシとニラの炒め物 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	ピーチフルーチェ
3月31日 (木) エネルギー 1578 たんぱく質 59.9	御飯 車麩の卵とじ ブロッコリーのおかかサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のカニフレークあんかけ ナムル 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の梅肉焼 ふきと油揚げの煮物 サツマ芋とレーズンのサラダ 味噌汁	ドーナツ・カスタード 
4月1日 (金) エネルギー 1415 たんぱく質 58.3	食パン プレーンオムレツ 小松菜の和え物 ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 なすと竹輪の煮物 キュウリとわかめの酢の物 味噌汁 フルーツ	わかめ御飯 ナガノメバルの山椒焼き ホウレンソウとあさりの煮びたし ごぼうサラダ すまし汁	吹雪まんじゅう
4月2日 (土) エネルギー 1591 たんぱく質 56.7	御飯 鶏と野菜の炒め物 南瓜のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのフリッターオーロラソース 青梗菜の炒め物 人参サラダ 豆乳スープ フルーツ	御飯 肉団子の野菜あんかけ 切干大根の煮物 オクラのシラス和え 味噌汁	スイロール 
4月3日 (日) エネルギー 1532 たんぱく質 57.2	御飯 ひじきと薩摩揚げの煮物 ピーナッツ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸し鶏のゴマダレかけ かぶと油揚げの煮物 モヤシの酢醤油和え 味噌汁 フルーツ	御飯 ポテトとチーズのオムレツ 茄子とエリンギの炒め物 スパゲティサラダ コンソメスープ	桜餅風和菓子 

【MEMO】

