

3月



メニュー (7日間)



令和5年3月6日

～

令和5年3月12日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月6日 (月) エネルギー 1535 たんぱく質 56	御飯 目玉焼 ピーナッツ和え(カリフラワー) 梅びしお 味噌汁 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 枝豆とワカメの和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 酢鶏 キャベツとベーコンのソテー サツマ芋サラダ 中華スープ 	いちごフルーチェ
3月7日 (火) エネルギー 1425 たんぱく質 64.3	御飯 竹輪の煮物 ホウレン草の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	菜の花そば(温) じゃが芋のコンソメ煮 インゲンのフレンチサラダ フルーツ	御飯 豚肉のガーリックソテー もやしの三色炒め かぶの和風和え 味噌汁	きなこパンケーキ
3月8日 (水) エネルギー 1523 たんぱく質 54.5	御飯 ふきとハンパンの煮物 カリフラワーのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 筑前煮 茄子の生姜炒め キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 さわらの韓国風照焼 菜の花のカニ風味あんかけ 春雨サラダ 中華スープ	バームクーヘン
3月9日 (木) エネルギー 1426 たんぱく質 58.2	御飯 ウインナーの野菜炒め モヤシのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 メバルの酒蒸・海苔あん 肉詰めいなりの煮物 キュウリとかぶのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉の中華炒め 煮奴 オクラのポン酢和え 味噌汁	コーヒゼリー
3月10日 (金) エネルギー 1493 たんぱく質 63.6	御飯 厚焼卵 小松菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 肉じゃが(豚肉) 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 ホキのチーズムニエル レンコンのベーコン炒め ブロッコリー・コーンサラダ コンソメスープ	まんじゅう
3月11日 (土) エネルギー 1509 たんぱく質 61.9	御飯 冬瓜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ますの和風ステーキ さつま芋の甘煮 春菊の香味ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 青梗菜の豆乳煮 シューマイ ごぼうサラダ 中華スープ	マンゴープリン
3月12日 (日) エネルギー 1430 たんぱく質 55.2	パン プレーンオムレツ ブロッコリーのサラダ いちごジャム 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 ホウレン草のお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 黄金かれいの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁 	おやつバイキング

【MEMO】

