

3月



メニュー (7日間)



令和5年3月13日

~

令和5年3月19日

【★常食I】



	朝食	昼食	夕食	15時
3月13日 (月)	御飯 竹輪の野菜炒め アスパラの胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のカレー風味焼 茄子のソテー 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	リンゴフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1526 57			
3月14日 (火)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め サツマ芋サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 しいらの梅照焼 南瓜の甘煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 フルーツ	御飯 松風焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え すまし汁	ケーキ
エネルギー たんぱく質	1369 57			
3月15日 (水)	御飯 茄子の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 回鍋肉 筍の中華炒め インゲンの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 生揚げの卵とじ セロリと人参の炒め煮 三色ナムル 味噌汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1495 55.1			
3月16日 (木)	パン スクランブルエッグ ホウレン草とカニカマのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 エビカツフライ 小松菜とコーンの炒め物 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹かきゃべつのサラダ すまし汁	水羊羹(コシアン)
エネルギー たんぱく質	1480 52.7			
3月17日 (金)	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 愛知県 信長ごはん たらの葱味噌焼 ふきと筍の煮物 大根の煮酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 鶏肉のガーリックソテー カリフラワーのトマト煮 シエルマカロニサラダ コンソメスープ	スイスロール
エネルギー たんぱく質	1527 57			
3月18日 (土)	御飯 鶏と野菜の煮物 五目煮豆 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの甘辛煮 切干大根の煮物 ブロッコリーのからし和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の粒マスタードソース インゲンとツナの炒め物 南瓜のサラダ コンソメスープ	あんどうナツ
エネルギー たんぱく質	1544 61.2			
3月19日 (日)	御飯 茄子のそぼろあんかけ オクラのシラス和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 イタリアンオムレツ ミートボールのコンソメ煮 菜の花のサラダ コーンポタージュ フルーツ	御飯 メバルの生姜煮 れんこんきんぴら 胡瓜のポン酢風味 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー たんぱく質	1488 58.6			

【MEMO】

