

3月



メニュー (7日間)



令和5年3月20日

~

令和5年3月26日

【★常食I】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月20日 (月)	御飯 春菊ときのこの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め ごぼうの炒り煮 ホウレン草の胡麻和え すまし汁 フルーツ	御飯 大根とつみれの煮物 キャベツの塩炒め モヤシのサラダ 味噌汁	黒ゴマプリン
エネルギー 1448 たんぱく質 58.4				
3月21日 (火)	御飯 玉子ロール 菜の花とカニカマの和え物 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 キャベツのナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 サバのレモン醤油焼 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 かぶの酢味噌和え かき玉汁	ロールケーキ
エネルギー 1488 たんぱく質 58.1				
3月22日 (水)	御飯 角あげの煮物 白菜のくるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ホキの磯辺揚げ キャベツとピーマンの塩炒め オクラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉ともやしの炒め なすの煮物 インゲンの黒ゴマ和え 味噌汁	人形焼
エネルギー 1612 たんぱく質 57.9				
3月23日 (木)	御飯 厚焼卵 ブロッコリー・コーンサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 家常豆腐 ゆ団子と根菜の中華煮込 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 さわらの若菜蒸 鶏とサツマ芋の甘辛煮 キャベツのボン酢和え 味噌汁	パンケーキ
エネルギー 1503 たんぱく質 62.2				
3月24日 (金)	パン アスパラとハムの炒め物 スパゲティサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	塩ラーメン 鶏とカキフライの中華炒め 青梗菜のなめ茸和え フルーツ	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 里芋の含め煮 人参のツナ和え 味噌汁	カスタードどら焼
エネルギー 1394 たんぱく質 58				
3月25日 (土)	御飯 ガンモとなすの煮物 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスのムニエル じゃが芋のミルク煮 小松菜のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の中華風照焼 ホウレンソウの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	抹茶プリン
エネルギー 1529 たんぱく質 61.6				
3月26日 (日)	御飯 五目きんぴら 青梗菜のサラダ 梅ひしお 味噌汁 牛乳	キーマカレー ブロッコリーの炒め物 オニオンサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ほっけの味噌マヨネーズ焼 かぶの和風炒め 白菜のピーナッツ和え すまし汁	おやつバイキング
エネルギー 1488 たんぱく質 51.1				

【MEMO】

