

3月



## メニュー (7日間)



令和5年3月27日

~

令和5年4月2日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月27日 (月)	御飯 ホウレン草の卵炒め 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 しいらのハーブグリル 筍のソテー 菜の花の辛子和え コンソメスープ フルーツ	御飯 チキンカツ カリフラワーのクリーム煮 オクラとコーンのサラダ 味噌汁	フルーツみつ豆
エネルギー 1511 たんぱく質 62.9				
3月28日 (火)	御飯 つみれとなすの煮物 小松菜の磯和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 たらのソテー・トマトソース 春雨の旨煮 ホウレン草の和え物 かき玉汁 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	吹雪まんじゅう
エネルギー 1480 たんぱく質 57.2				
3月29日 (水)	御飯 あさりとかぶの炒り煮 インゲンのクルミ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★肉の日 御飯 ミートローフ じゃが芋のコンソメソテー シェルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 マスの南部焼 里芋のそぼろ味噌炒め ブロッコリーとカリフラワーの温サラダ すまし汁	ワッフル
エネルギー 1583 たんぱく質 61.5				
3月30日 (木)	御飯 チンゲン菜の炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のパン粉焼 レソンのペーコン炒め オクラのドレッシング和え 味噌汁 フルーツ	御飯 黄金かれいのバター醤油焼 南瓜のレモン煮 ニラとモヤシのお浸し 味噌汁	水羊羹(栗)
エネルギー 1434 たんぱく質 59.2				
3月31日 (金)	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 たらのチリソース風 冬瓜のカニフレークあんかけ 菜の花のナムル 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 サツマ芋とレースンのサラダ 味噌汁	パンケーキ
エネルギー 1407 たんぱく質 56.8				
4月1日 (土)	御飯 ツナと大根の炒り煮 小松菜の和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のくわ焼 なすと竹輪の煮物 キュウリとワカメの酢の物 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの山椒焼き ホウレン草とアサリの煮浸し スパゲティサラダ すまし汁	スイスロール
エネルギー 1451 たんぱく質 58				
4月2日 (日)	パン 鶏とインゲンの炒め物 南瓜のサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ホキの蒸魚オーロラソースかけ 青梗菜の卵炒め 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 キャベツのシラス和え 味噌汁	黒糖ケーキ
エネルギー 1519 たんぱく質 59.4				

【MEMO】

