3月 メニュー （7日間）

令和6年3月4日 ～ 令和6年3月10日 【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月4日（月） エネルギー 1438 たんぱく質 57.3	御飯 ひじきと竹輪の煮物 白菜の胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 煮魚(ﾒﾊﾞﾙ) さつま芋の煮物 青梗菜と蒸鶏のお浸し 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 豚肉の胡麻だれ炒め 車麸とﾌｷの煮物 人参ｻﾗﾀﾞ すまし汁	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ｺｼｱﾝ)
3月5日（火） エネルギー 1471 たんぱく質 55.3	御飯 生揚の炒め物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ 南瓜の含め煮 ゆかり和え(ｷｬﾍﾞﾂ) 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 蒸タラのｵｰﾛﾗｿｰｽかけ じゃが芋のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ ホウレン草とカニカマのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	まんじゅう
3月6日（水） エネルギー 1532 たんぱく質 59.3	食パン ﾌﾟﾚｰﾝｵﾑﾚﾂ ﾋﾟｰﾅｯﾂ和え(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) ﾁｮｺﾚｰﾄｸﾘｰﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	肉そば 茄子の生姜炒め 大根のｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ	御飯 酢鶏 もやしの三色炒め ｻﾂﾏ芋ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	きなこﾊﾟﾝｹｰｷ
3月7日（木） エネルギー 1461 たんぱく質 56.8	御飯 南瓜のそぼろあんかけ ホウレン草の辛子和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ じゃが芋のｺﾝｿﾒ煮 ｲﾝｹﾞﾝのﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾌﾙｰﾂ	御飯 ｱｻﾘの卵とじ ｷｬﾍﾞﾂとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ かぶの和風和え 味噌汁	ワッフル
3月8日（金） エネルギー 1413 たんぱく質 57.4	御飯 ふきとﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 ﾓﾔｼのおかか和え ふりかけ 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 サバの韓国風照焼 菜の花の煮浸し 春雨ｻﾗﾀﾞ 中華ｽｰﾌﾟ	ｼｮｺﾗﾌﾟﾁｹｰｷ
3月9日（土） エネルギー 1454 たんぱく質 57.4	御飯 茄子とﾋﾟｰﾏﾝの甘辛炒め 納豆･長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのおぼろ昆布蒸し かぶと人参の煮物 春菊の香味ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ すまし汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 鶏肉の中華炒め 煮奴 ｵｸﾗのﾎﾟﾝ酢和え 味噌汁	どらやき（抹茶あん）
3月10日（日） エネルギー 1478 たんぱく質 58.2	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） いんげんの炒め物 白菜の和風ｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 シルバーのﾁｰｽﾞﾑﾆｴﾙ レンコンのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	ミニたい焼

【MEMO】