



令和6年3月11日

~

令和6年3月17日

【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月11日 (月)	御飯 肉詰めいなりの煮物 春菊の青じそ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 マスの和風ステーキ さつまいもの甘煮 キュウリとカブのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉野菜炒め 餃子 大根のドレッシング和え 中華スープ	マンゴープリン
エネルギー たんぱく質	1444 55.8			
3月12日 (火)	御飯 目玉焼 白菜と人参のフレンチサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 揚出し豆腐あんかけ 肉団子の甘辛煮 小松菜のわさび和え すまし汁 フルーツ	御飯 マールの旨煮 キャベツの三色炒め 春雨とヒジキのサラダ 味噌汁	まんじゅう(吹雪)
エネルギー たんぱく質	1407 49.5			
3月13日 (水)	御飯 竹輪の野菜炒め 茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め インゲンのしらす和え 中華スープ 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 ホウレン草のおかか和え 味噌汁	黒糖蒸しパン
エネルギー たんぱく質	1392 51.8			
3月14日 (木)	御飯 カリフラワーとハムの炒め物 サツマ芋サラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のガー風味焼 キャベツの三色炒め ブロッコリーのボン酢風味 味噌汁 フルーツ	御飯 千草焼卵 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁	スイスロール
エネルギー たんぱく質	1462 58.5			
3月15日 (金)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め インゲンと人参のゴマ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー 大阪 ソース焼きそば たこ焼き 焼なす 肉吸い チーズケーキ	御飯 シルバーの梅照焼 ひじきの煮物 かぶの生姜和え 味噌汁	水羊羹(コシアン)
エネルギー たんぱく質	1480 55.8			
3月16日 (土)	食パン スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 サバの甘辛煮 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 生揚げと野菜のそぼろ煮 ふきとハンパンの煮物 茹かキャベツのサラダ すまし汁	カステラ
エネルギー たんぱく質	1522 58.2			
3月17日 (日)	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	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 フルーツ	御飯 ホキのレモン醤油焼 切昆布と大豆の煮物 菜の花のお浸し 味噌汁	リンゴフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1465 59.3			

【MEMO】

