

	朝食	昼食	夕食	15時
3月25日 (月)	御飯 茄子のソテー オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ホウレンソウの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの生姜煮 鶏とカリフラワーの中華炒め キャベツのナムル 中華スープ	抹茶パンケーキ
エネルギー 1420 たんぱく質 59.8				
3月26日 (火)	御飯 かぶのあんかけ 青梗菜のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	けんちんうどん 筍と車麩の煮物 オニオンサラダ フルーツ	御飯 タラの味噌マヨネーズ焼 五目きんぴら ピーナッツ和え(白菜) すまし汁	おやつバイキング
エネルギー 1373 たんぱく質 52.9				
3月27日 (水)	食パン ホウレン草の卵炒め 大根とツナのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のレーズン煮 菜の花の辛子和え 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 野菜のクリーム煮 オクラとコーンのサラダ 味噌汁	プリン
エネルギー 1456 たんぱく質 59				
3月28日 (木)	御飯 つみれと野菜の煮物 小松菜の磯和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 ホキのトマトソース レンコンのベーコン炒め シェルマカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 生揚げの卵とじ じゃが芋の甘辛煮 青梗菜のポン酢和え 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
エネルギー 1438 たんぱく質 54.6				
3月29日 (金)	御飯 青梗菜の炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と白菜の塩麩炒め 春雨の旨煮 ホウレン草のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 団子の煮物 里芋のそぼろ味噌炒め ブロッコリー・カリフラワーのサラダ すまし汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1406 たんぱく質 54				
3月30日 (土)	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	御飯 チキンカツ じゃが芋のコンソメソテー キュウリのドレッシングかけ かき玉汁 フルーツ	御飯 シルバーのバター醤油焼 南瓜の煮物 モヤシのお浸し 味噌汁	メープルプッチケーキ
エネルギー 1536 たんぱく質 54				
3月31日 (日)	御飯 車麩の卵とじ 白菜の胡麻和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 エビと生揚げのチリソース 冬瓜のそぼろあんかけ 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 サツマ芋とそら豆のサラダ 味噌汁	杏仁豆腐
エネルギー 1482 たんぱく質 59.3				

