3月 メニュー （7日間）

令和7年3月10日　～　令和7年3月16日　【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月10日（月） エネルギー 1530 たんぱく質 57.6 食塩相当量 7.9	御飯 厚焼卵 小松菜のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜のﾄﾏﾄ煮 ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾌﾙｰﾂ	御飯 シルバーのﾀﾙﾀﾙｿｰｽ焼 里芋の煮っころがし 白菜の和風ｻﾗﾀﾞ 味噌汁	パンナコッタ
3月11日（火） エネルギー 1574 たんぱく質 56.2 食塩相当量 8.9	食パン 魚肉ｿｰｾｰｼﾞの野菜炒め ごぼうサラダ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	★昭和食堂 ﾗｲｽ ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ 手作りﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ 角切り野菜ｽｰﾌﾟ ﾖｰｸﾞﾙﾄ･ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽ	御飯 八宝菜(塩) 筍の中華炒め 春菊の青じそ和え 中華ｽｰﾌﾟ	吹雪まんじゅう
3月12日（水） エネルギー 1464 たんぱく質 54.7 食塩相当量 7.9	御飯 竹輪の野菜炒め 金時煮豆 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 青梗菜の中華和え すまし汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 ﾒﾊﾞﾙの旨煮 ｷｬﾍﾞﾂの三色炒め ﾋｼﾞｷｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ
3月13日（木） エネルギー 1632 たんぱく質 56.2 食塩相当量 8.5	食パン ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾁｮｺﾚｰﾄｸﾘｰﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	御飯 鶏肉のﾊﾞｼﾞﾙｿｰｽ なすとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｲﾝｹﾞﾝと人参のｺﾞﾏ和え ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 つみれとﾚﾝｺﾝの煮物 ﾓﾔｼと挽肉の炒め物 ﾎｳﾚﾝ草のおかか和え 味噌汁	ﾄﾞｰﾑｹｰｷ(ｺｼｱﾝ)
3月14日（金） エネルギー 1401 たんぱく質 57.8 食塩相当量 7.8	御飯 肉詰めいなりの煮物 大根の甘酢漬け のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 千草焼卵 銀あん ｷｬﾍﾞﾂとﾂﾅのｿﾃｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾎﾟﾝ酢風味 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 マスの梅照焼 南瓜の甘煮 三色ナムル すまし汁	スイスロール(バニラ)
3月15日（土） エネルギー 1572 たんぱく質 57 食塩相当量 11.1	食パン ｶﾘﾌﾗﾜｰとﾊﾑのｸﾘｰﾑ煮 玉子ｻﾗﾀﾞ りんごｼﾞｬﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	ｷｰﾏｶﾚｰ なすとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ 白菜と胡瓜のｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 豆腐の五目あんかけ ひじきの煮物 ｲﾝｹﾞﾝの胡麻ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁	いちごﾌﾙｰﾁｪ
3月16日（日） エネルギー 1439 たんぱく質 55.5 食塩相当量 8.3	御飯 ｻﾂﾏｱｹﾞと野菜の炒め物 春雨ｻﾗﾀﾞ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯖のﾐﾘﾝ焼 小松菜とｺｰﾝの炒め物 切干大根のｻﾗﾀﾞ 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 ﾈｷﾞ塩ﾁｷﾝ ふきとﾊﾝﾍﾟﾝの煮物 ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え 味噌汁	ﾒｰﾌﾟﾙﾌﾟﾁｹｰｷ

【MEMO】