3月 メニュー（7日間）

令和7年3月24日　～　令和7年3月30日　【★常食Ⅰ】

	朝食	昼食	夕食	15時
3月24日（月） エネルギー 1415 たんぱく質 55.6 食塩相当量 8.4	御飯 厚焼卵 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの青ｼﾞｿﾄﾞﾚ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鯵の揚げ煮 ﾓﾔｼとﾋﾟｰﾏﾝの塩炒め 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 和風あんかけﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 里芋の含め煮 かぶのツナ和え すまし汁	抹茶ゼリー
3月25日（火） エネルギー 1496 たんぱく質 57.7 食塩相当量 8.4	食パン ｳｲﾝﾅｰの野菜炒め 南瓜のｻﾗﾀﾞ いちごｼﾞｬﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	御飯 豚肉と大根の甘辛煮 ﾎｳﾚﾝ草とﾍﾞｰｺﾝの炒め物 ｲﾝｹﾞﾝのｺﾞﾏ和え 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 えび玉 ｷｬﾍﾞﾂの三色炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの甘酢漬け 中華ｽｰﾌﾟ	おやつﾊﾞｲｷﾝｸﾞ
3月26日（水） エネルギー 1486 たんぱく質 55.2 食塩相当量 6.3	御飯 かぶの含め煮 高野とｴﾝﾄﾞｳ豆の卵和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉のﾊﾟﾝ粉焼 茄子のﾄﾏﾄ煮 ｵﾆｵﾝｻﾗﾀﾞ ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ﾌﾙｰﾂ	御飯 メバルの味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 ごぼうの田舎煮 白菜の帆立風味ｻﾗﾀﾞ すまし汁	アメリカンワッフル
3月27日（木） エネルギー 1524 たんぱく質 54.8 食塩相当量 8.5	食パン 小松菜の卵炒め ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾋﾟｰﾅｯﾂｸﾘｰﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 さつま芋のﾚｰｽﾞﾝ煮 三色ナムル 中華ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 豚肉とｷｬﾍﾞﾂの味噌炒め 野菜のクリーム煮 ｵｸﾗとｺｰﾝのｻﾗﾀﾞ 味噌汁	黒糖まんじゅう
3月28日（金） エネルギー 1525 たんぱく質 58.2 食塩相当量 8.1	御飯 つみれと野菜の煮物 大根の甘酢漬け ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ｼﾙﾊﾞｰのﾄﾏﾄｿｰｽ ﾚﾝｺﾝのﾍﾞｰｺﾝ炒め ｼｪﾙﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 鶏肉の香味焼 じゃが芋の甘辛煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾎﾟﾝ酢風味 味噌汁	りんごﾌﾟﾁｹｰｷ
3月29日（土） エネルギー 1538 たんぱく質 60.8 食塩相当量 9.7	食パン 鮭と野菜のﾊﾞﾀｰ風味ｿﾃｰ 明太子ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ りんごｼﾞｬﾑ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 牛乳	御飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 春雨の旨煮 ﾎｳﾚﾝ草とﾂﾅの和え物 味噌汁 ﾌﾙｰﾂ	御飯 擬製豆腐 ｺﾞﾎﾞｳと里芋の味噌煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰの梅風味 すまし汁	ﾁｮｺﾌﾟﾘﾝ
3月30日（日） エネルギー 1436 たんぱく質 53.4 食塩相当量 7.4	御飯 野菜炒め 納豆･長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ﾁｷﾝｶﾂ ﾎﾟﾃﾄとﾍﾞｰｺﾝのｿﾃｰ ｷｭｳﾘのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ	御飯 ますのﾊﾞﾀｰ醤油風味焼 南瓜の煮物 ﾓﾔｼのお浸し 味噌汁	抹茶ﾊﾟﾝｹｰｷ

【MEMO】