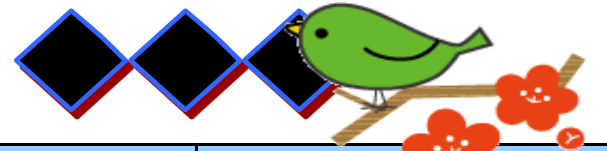


# 今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
3月6日	月	じゃが芋としめじの炒り煮 カリフラワーの胡麻おかか和え ふりかけ 牛乳・清汁（赤小板）				麦飯・秋刀魚の梅照り焼き 里芋とひじきの煮物 トマトの和風和え フルーツ・味噌汁（かぶ）				手作り フレンチトースト				豚肉のガーリック炒め もやしのソテー レタスサラダ コンソメスープ（椎茸）			
		エネルギー		475		エネルギー		674		エネルギー		89		エネルギー		430	
		蛋白質	脂質	19.3	12.6	蛋白質	脂質	23.8	19.5	蛋白質	脂質	3.1	2.5	蛋白質	脂質	14.9	14.9
		塩分	2			塩分	2.7			塩分	0.2			塩分	1.6		
3月7日	火	鯖の味噌煮 竹輪と青菜の炒め物 あみ佃煮 牛乳・清汁（とろろ昆布）				カレーライス ミックスローサラダ フルーツポンチ コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				ミニたいやき				干草焼き ほうれん草の煮浸し 黒豆 味噌汁（なめこ）			
		エネルギー		556		エネルギー		563		エネルギー		47		エネルギー		460	
		蛋白質	脂質	25.1	17.6	蛋白質	脂質	13.6	21	蛋白質	脂質	1.2	0.2	蛋白質	脂質	21.3	10.2
		塩分	2.6			塩分	3.5			塩分	0			塩分	2.3		
3月8日	水	あんぱん ウインナー入り野菜ソテー ツナサラダ・リンゴジュース コンソメスープ（じゃが芋）				赤魚の照り煮 湯豆腐 長芋のたらこ和え フルーツ・豚汁				手作りぶどうゼリー				鶏肉の和風きのこソース 南瓜の含め煮 もずく酢 清汁（なると）			
		エネルギー		547		エネルギー		497		エネルギー		42		エネルギー		408	
		蛋白質	脂質	18.5	12.9	蛋白質	脂質	23.9	10.4	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	19.5	3.9
		塩分	2.8			塩分	1.3			塩分	0			塩分	2.3		
3月9日	木	卵とし 納豆 漬物（しば漬け） 牛乳・清汁（はんぺん）				あんかけやきそば エビチリ ひじきの金胡麻ドレ フルーツ・中華スープ（春雨）				オレンジケーキ				タラのピザチーズ焼き ベーコンとなすのソテー カニ風味サラダ コンソメスープ（チンゲン菜）			
		エネルギー		522		エネルギー		528		エネルギー		82		エネルギー		434	
		蛋白質	脂質	23.9	16.3	蛋白質	脂質	24.2	14.9	蛋白質	脂質	1.4	3.3	蛋白質	脂質	20.4	13.5
		塩分	2.6			塩分	3.4			塩分	0.1			塩分	2.2		
3月10日	金	豆腐炒り煮 小松菜のお浸し ふりかけ 牛乳・味噌汁（南瓜）				鮭のクリームソースかけ ほうれん草ソテー トマトサラダ フルーツ・コンソメスープ（マカロニ）				金時芋あんまんじゅう				麦飯・松風焼き たけのこの土佐煮 オクラと大豆のしそ風味 清汁（海老ボール）			
		エネルギー		473		エネルギー		418		エネルギー		103		エネルギー		523	
		蛋白質	脂質	22.8	10.6	蛋白質	脂質	19.8	5.9	蛋白質	脂質	2.3	0.6	蛋白質	脂質	23.8	13.8
		塩分	2.2			塩分	2.2			塩分	0			塩分	2		
3月11日	土	食パン・目玉焼き スパゲティ・サラダ ジョア コンソメスープ				麦飯・肉野菜炒め けんちん煮 大根のゆかり和え フルーツ・清汁（赤小板）				厚切りカットバウム				メルルーサの照り煮 かぶのそぼろあん しらたきのゴマだれサラダ 味噌汁（にら）			
		エネルギー		525		エネルギー		490		エネルギー		87		エネルギー		495	
		蛋白質	脂質	22.5	19.1	蛋白質	脂質	16.2	13.9	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	20.2	10.4
		塩分	1.8			塩分	1.8			塩分	0			塩分	2.4		
3月12日	日	さつま揚げの煮付け 長芋のおかか和え ねり梅 牛乳・清汁（とろろ昆布）				カレイのムニエル ポークビーンズ たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ・コンソメスープ（青梗菜）				雪の宿				豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきとほうれん草の炒め物 キャベツの酢の物 味噌汁（おくら）			
		エネルギー		479		エネルギー		547		エネルギー		83		エネルギー		510	
		蛋白質	脂質	19.3	9.4	蛋白質	脂質	23.3	13.8	蛋白質	脂質	1	2.9	蛋白質	脂質	21.7	16.2
		塩分	3.2			塩分	2.1			塩分	0.3			塩分	2.9		



\*都合により献立を変更させていただく場合もあります。  
株式会社 メフォス