



今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
3月20日	月	食パン・プレーンオムレツ マカロニサラダ ジョア パンプキンポタージュ				カレイのもみじ焼き 大学芋 春菊のわさび醤油 フルーツ・味噌汁（大根）				桜とこし餡のクレープ				治部煮 金平ごぼう 小松菜と干し海老の磯風味 清汁（はんぺん）			
		エネルギー		582		エネルギー		530		エネルギー		69		エネルギー		456	
		蛋白質	脂質	24.1	17.7	蛋白質	脂質	20.2	6.3	蛋白質	脂質	1.2	2.3	蛋白質	脂質	22.9	5.4
		塩分		2.9		塩分		1.6		塩分		0.1		塩分		2.7	
3月21日	火	野菜のごった煮 納豆 漬物（しば漬け） 牛乳・味噌汁（かぶ）				長崎ちゃんぽん 焼売 もずくサラダ 杏仁豆腐				チョコケーキ				豆腐ハンバーグ じゃが芋と桜海老の和風炒め 黒豆 清汁（とろろ昆布）			
		エネルギー		512		エネルギー		589		エネルギー		70		エネルギー		440	
		蛋白質	脂質	22.2	14.4	蛋白質	脂質	23	21	蛋白質	脂質	1.4	3.8	蛋白質	脂質	19.7	6.7
		塩分		2.5		塩分		4.1		塩分		0		塩分		2.3	
3月22日	水	なすとさつま揚げのポン酢炒め 青梗菜の辛子醤油 ふりかけ 牛乳・味噌汁（白菜）				麦飯・シルバーの西京焼き たけのこの炒め物 ひじきの和風ドレ フルーツ・清汁（舞茸）				はちみつ丸ぼうろ				鶏肉のディアブル風 ブロッコリーとしめじソテー 大根サラダ 卵スープ			
		エネルギー		429		エネルギー		516		エネルギー		42		エネルギー		445	
		蛋白質	脂質	16.1	10	蛋白質	脂質	20.9	16.8	蛋白質	脂質	0.9	0.3	蛋白質	脂質	20.5	11.9
		塩分		1.5		塩分		2.1		塩分		0.2		塩分		2	
3月23日	木	ジャムパン ベーコン入りスクランブルエッグ レタスサラダ・リンゴジュース コンソメスープ（マカロニ）				ホイコーロ 白菜の煮浸し 春雨サラダ フルーツ・中華スープ（にら）				焼きドーナッツ				メルルーサの照り焼き 大豆の甘辛煮 小松菜の炒りたらこ和え 豚汁			
		エネルギー		549		エネルギー		489		エネルギー		78		エネルギー		501	
		蛋白質	脂質	17.3	17.9	蛋白質	脂質	14.8	16.7	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	25.5	13.5
		塩分		2.7		塩分		2.6		塩分		0.1		塩分		3.1	
3月24日	金	和風炒め 胡瓜とみょうがの酢の物 漬物（たくあん） 牛乳・清汁（なると）				白身魚のすり身蒸し 厚揚げのそぼろあん ほうれん草のわさび和え フルーツ・味噌汁（かぶ）				手作りモンブラン カップケーキ				クリームシチュー なすといんげんのソテー ブロッコリーとトマトのサラダ リンゴジュース			
		エネルギー		401		エネルギー		521		エネルギー		109		エネルギー		464	
		蛋白質	脂質	13.9	9.3	蛋白質	脂質	28.9	11	蛋白質	脂質	1.8	5.4	蛋白質	脂質	11.6	10.1
		塩分		1.6		塩分		2.2		塩分		0.2		塩分		2.2	
3月25日	土	がんもの含め煮 とろろ ねり梅 牛乳・味噌汁（いんげん）				ハンバーグデミソースかけ じゃが芋ときのこのソテー 人参サラダ・フルーツ コンソメスープ（ほうれん草）				もみじまんじゅう （こしあん）				麦飯・鯖の南部焼き カリフラワーのうすくず煮 菜の花と大豆の白和え 清汁（とろろ昆布）			
		エネルギー		522		エネルギー		533		エネルギー		70		エネルギー		544	
		蛋白質	脂質	18.5	15.3	蛋白質	脂質	16.1	14.6	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	26.9	11.5
		塩分		2.3		塩分		3		塩分		0		塩分		3.2	
3月26日	日	食パン 野菜ソテー ビーンズサラダ ジョア・コンソメスープ				菜飯・赤魚の塩焼き 卵の花炒り 春菊の胡麻和え フルーツ・けんちん汁				窯焼きチーズケーキ				豚玉丼 れんこん金平 ひじき入り白菜浅漬 味噌汁（おくら）			
		エネルギー		443		エネルギー		417		エネルギー		35		エネルギー		580	
		蛋白質	脂質	19.1	11.4	蛋白質	脂質	19.9	5.4	蛋白質	脂質	1.2	12.6	蛋白質	脂質	25.6	18.9
		塩分		1.7		塩分		3		塩分		0		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