

	3/1(土)	3/2(日)	3/3(月)	3/4(火)	3/5(水)
あ	ごはん みそ汁(なす 白玉麩) いり豆腐 キャベツのドレッシング和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(豆腐 山東菜) さんま缶 いんげんの炒め煮 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) 卵とじ 白菜のゆかり和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ 貝割) さわらの西京焼き チンゲン菜の二色和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 麩) しらす入玉子蒸し ほうれん草のごま和え たいみそ 牛乳
さ	ごはん 友禅卵あんかけ 白菜の和え物 フルーツポンチ 	ごはん 蒸し鶏野菜ソースかけ チンゲン菜のマヨネーズ和え フルーツ(りんご)	まぜ寿司 大根の含め煮 和菓子	ごはん 麻婆豆腐 カリフラワーの茹サラダ フルーツ(マンゴー)	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 塩焼きそば あじのムニエル 塩焼きそば オクラとカニかまの和え物 オクラとカニかまの和え物 フルーツヨーグルト フルーツヨーグルト
る	ごはん みそ汁(玉ねぎ 人参) ムニエル れんこん炒め レモン醤油和え	ごはん かき玉汁 豆腐田楽 春雨炒め ほうれん草柚子香和え	ごはん みそ汁(キャベツ 麩) ミートローフ 炒り煮 蒸しなす生姜醤油かけ	ごはん そうめん汁 豚もも生姜焼き 野菜炒め 甘酢和え	ごはん なめこ汁 とり肉照焼き ポテトサラダ 白菜のからし和え
成分値	エネルギー 1816kcal たんぱく質 72.2g 脂質 43g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1811kcal たんぱく質 72.4g 脂質 50.3g 食塩相当量 7g	エネルギー 1878kcal たんぱく質 73.8g 脂質 44g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1851kcal たんぱく質 75.1g 脂質 54.8g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1873kcal たんぱく質 71.1g 脂質 53.1g 食塩相当量 6.8g
	3/6(木)	3/7(金)	3/8(土)	3/9(日)	3/10(月)
あ	ごはん みそ汁(冬瓜 糸みつば) 温泉卵 なす炒り煮 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 人参) カニ豆腐 ほうれん草柚子香和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(玉ねぎ 高野豆腐) オムレツ ブロッコリーしらす和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(山東菜 麩) 湯豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(キャベツ 人参) はんぺん蒸し煮 小松菜のごま和え 味付のり 牛乳
さ	ごはん ほきの洋風ソースかけ 小松菜のナムル フルーツ(バナナ)	ごはん 親子煮(乳和食) アスパラのわさび醤油和え フルーツ(いよかん)	ごはん とり肉おろし煮 ボイルサラダ フルーツ(りんご)	ごはん さわら生姜煮 ビーフン炒め煮 フルーツ(バナナ)	ごはん 酢豚 白菜のツナ和え フルーツゼリー
る	ごはん みそ汁(玉葱 切麩) カレー風味焼き 甘煮 キャベツのかか和え	ごはん ワンタン汁 さばみそ煮 ピーマン甘辛煮 茹サラダ	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 きんぴらごぼう 甘酢和え 	ごはん 清汁(大根 糸みつば) とり肉ピザ風 里芋の煮物 カリフラワーピクルス風	ごはん みそ汁(高野豆腐 玉ねぎ) かれないのねぎ風味焼き ぜんまいの煮物 マカロニサラダ
成分値	エネルギー 1809kcal たんぱく質 73.6g 脂質 42.8g 食塩相当量 7g	エネルギー 1820kcal たんぱく質 70.2g 脂質 49.2g 食塩相当量 7g	エネルギー 1826kcal たんぱく質 75.5g 脂質 48.5g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1808kcal たんぱく質 83.3g 脂質 42.5g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1841kcal たんぱく質 74.4g 脂質 49g 食塩相当量 7.3g

※都合により献立内容を変更することがございます。  
 ※選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに  
 別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。

栄養管理科