

	3/11(火)	3/12(水)	3/13(木)	3/14(金)	3/15(土)
あ	ごはん みそ汁(冬瓜 貝割) 温泉卵 野菜の八宝菜風 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(大根 麩) 湯豆腐 チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) さんま缶 小松菜の炒め煮 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 白玉麩) 豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ キヌサヤ) 目玉焼き チンゲン菜の和え物 味付のり 牛乳
さ	ごはん 豚ももみそ焼 アスパラのマヨ和え フルーツヨーグルト	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん カレーうどん とり肉のトマト煮 サラダ フルーツ フルーツ (マンゴー) (マンゴー)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え フルーツゼリー	ごはん とり肉オランダ焼 アスパラのレモン醤油和え フルーツ(バナナ)	ごはん ハンバーグ サラダ フルーツゼリー 
る	ごはん みそ汁(小松菜 切麩) 鮭のムニエル 里芋そぼろ煮 もずく酢	ごはん なめこ汁 ほっけの焼魚 さつまもサラダ 甘酢和え	ごはん みそ汁(なす 白ネギ) 豚もも生姜焼き ひじき炒め いんげんツナ和え	ごはん かき玉汁 さばみそ煮 切干だいこん煮 山東菜の磯和え	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) 蒸し魚野菜ソースかけ 南瓜の含煮 めかぶとろろ
成分値	エネルギー 1811kcal たんぱく質 77.7g 脂質 46.7g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1802kcal たんぱく質 74.6g 脂質 39.4g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 1790kcal たんぱく質 71.4g 脂質 45.3g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1830kcal たんぱく質 77g 脂質 48.1g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1810kcal たんぱく質 71.1g 脂質 53g 食塩相当量 6.9g
	3/16(日)	3/17(月)	3/18(火)	3/19(水)	3/20(木)
あ	ごはん みそ汁(大根 みつば) いり豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 麩) はんぺん蒸し煮 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん 白玉麩) 卵豆腐 ビーフン炒め煮 ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) 卵とじ かか和え(山東菜) 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(かぶ 青ねぎ) だし巻卵 チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳
さ	ごはん 八宝菜 ブロッコリーサラダ フルーツ(はっさく)	ごはん 親子煮(乳和食) 華風サラダ(温野菜) フルーツ(バナナ)	ごはん たらのクリーム煮 レモン醤油和え フルーツ(マンゴー)	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん ナポリタン かれの焼魚 いんげんの きんぴら きんぴら フルーツ フルーツ (りんご) (りんご)	ごはん あじのパン粉焼き 大根サラダ フルーツポンチ 
る	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 ふるふき大根 山東菜の浸し和え	ごはん すいとん汁 ほきのチリソース きんぴら大根煮 ほうれん草のからし和え	雑穀ごはん みそ汁(豆腐 わかめ) 豚肉おろし焼き 小松菜の炒め煮 カリフラワーマヨネーズ和え	ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) から揚げ こんにゃくピリカラ煮 かぶの柚香和え	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 鶏肉の香味焼き マロニー甘辛煮 蒸しなす生姜醤油かけ
成分値	エネルギー 1810kcal たんぱく質 76.8g 脂質 49.4g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1812kcal たんぱく質 70.1g 脂質 39.9g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1800kcal たんぱく質 76.1g 脂質 44.9g 食塩相当量 7g	エネルギー 1796kcal たんぱく質 75.3g 脂質 42.8g 食塩相当量 7g	エネルギー 1803kcal たんぱく質 72.1g 脂質 52g 食塩相当量 7g

※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