



区分	03/09(月)	03/10(火)	03/11(水)	03/12(木)	03/13(金)	03/14(土)	03/15(日)
朝食	ごはん 炒り卵 ひろす煮 ふりかけ(梅かつお) みそ汁	菓子パン ほうれん草とえのきのベーコンソテー 果物(みかん) 牛乳	ごはん 玉子しんじょ 筑前煮 のり佃煮 みそ汁	クロワッサン パンプキンサラダ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 味付もずく ふりかけ(鮭) みそ汁	ロールパン スクランブルエッグ 果物(マンゴー) マーメイドジャム 牛乳	食パン ツナポテトサラダ 果物(セネリータバナナ) ストロベリージャム 牛乳
昼食	チキンクリームパスタ ポイルキャベツのレモン風味サラダ 牛乳 クリームブッセ	ごはん チキン南蛮、温野菜 うどん、白菜、若布の酢味噌和え 豚汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	オムライス、トマトソース そら豆、ひじき、しらすのサラダ 牛乳 果物(はっさく)	他人丼 せりとしめじのお浸し さつま汁 果物(パイナップル) ヤクルト	月見そば 豆腐のきのこあんかけ 牛乳 ラ・フランスゼリー	ごはん 鶏肉のマスタード焼き (ジャガイモとコンビーフのソテー) 白菜と豚肉の温野菜サラダ、わかび風味 コーンスープ ソファール (ストロベリー)	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 わかめと大根の紫蘇風味サラダ 実だくさんコンソメスープ ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 肉野菜炒め 若布のごま油炒め 中華スープ	ごはん 白身魚の潮煮、共煮 野沢菜納豆 みそ汁	ごはん 鶏肉の七味焼き (キャベツの辛子和え) 大根と豚肉の煮物 みそ汁	ごはん 鶏肉のグリル、バジルソース (スナップエンドウのソテーと人参のグラッセ) もやしと鶏肉の生姜風味サラダ コンソメスープ	ごはん エビマヨ(冷菜) 付け合せ(サニーレタス) 青梗菜とちくわの辛子和え みそ汁	ごはん 豚肉の塩炒め (温野菜) モロヘイヤのお浸し みそ汁	ごはん メンチカツ (いんげんの炒り煮) コールスローサラダ みそ汁
合計	エ:1480kcal た:65.2g 脂:45.1g 塩:8g	エ:1446kcal た:66.3g 脂:34.5g 塩:7.3g	エ:1436kcal た:57g 脂:42g 塩:8.1g	エ:1485kcal た:65.4g 脂:48g 塩:7.4g	エ:1485kcal た:67g 脂:38.8g 塩:13.5g	エ:1477kcal た:67.8g 脂:45.2g 塩:5.2g	エ:1494kcal た:53.5g 脂:43.5g 塩:6.8g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

