3月　1日　土曜日 ・ご飯　・牛肉の柳川煮 ・湯豆腐 ・なばなののり和え　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：475　kcal　たんぱく質：25.9　g カリウム　：735　mg　塩分　：1.4　g	
3月　3日　月曜日 ・うなぎ五目ちらし　・天ぷら ・豆腐田楽 ・春雨サラダ　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：547　kcal　たんぱく質：19.2　g カリウム　：727　mg　塩分　：2.2　g	
3月　4日　火曜日 ・ご飯　・豚肉の角煮野菜添え ・けんちん炒め ・わかめの酢の物　・味噌汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：637　kcal　たんぱく質：27.1　g カリウム　：877　mg　塩分　：2.1　g	
3月　5日　水曜日 ・ご飯　・さわら西京焼き ・炊き合わせ（さつまいも） ・大豆のケチャップ和え　・吸物 ・デザート（りんご）　・おやつ エネルギー：530　kcal　たんぱく質：24　g カリウム　：1180　mg　塩分　：2.2　g	
3月　6日　木曜日 ・ご飯　・鶏の柚子こしょう風味 ・かぶの煮物 ・中華サラダ　・野菜のポタージュ ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：575　kcal　たんぱく質：23.3　g カリウム　：949　mg　塩分　：1.6　g	

3月　7日　金曜日 ・さつま芋ご飯　・鯵の蒲焼風 ・なばなのオイスター炒め ・白和え　・茶碗蒸し ・デザート（いちご）　・おやつ エネルギー：539　kcal　たんぱく質：31.5　g カリウム　：1032　mg　塩分　：2.6　g	
3月　8日　土曜日 ・ご飯　・豚しゃぶ ・刻み昆布の煮物 ・長芋の梅肉和え　・味噌汁 ・デザート（いちご）　・おやつ エネルギー：594　kcal　たんぱく質：20.2　g カリウム　：942　mg　塩分　：2.2　g	
3月　10日　月曜日 ・ご飯　・チキングラタン ・千切大根の五目煮 ・小松菜の酢味噌和え　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：555　kcal　たんぱく質：24.2　g カリウム　：851　mg　塩分　：2.1　g	
3月　11日　火曜日 ・ご飯　・黒メバルの野菜あんかけ ・炒り豆腐 ・ブロッコリーサラダ　・吸物 ・デザート（りんご）　・おやつ エネルギー：503　kcal　たんぱく質：25.5　g カリウム　：753　mg　塩分　：1.9　g	
3月　12日　水曜日 ・ご飯　・肉じゃが ・シーチキン野菜炒め ・きのこのみぞれ和え　・味噌汁 ・デザート（りんご）　・おやつ エネルギー：481　kcal　たんぱく質：21.6　g カリウム　：903　mg　塩分　：2.3　g	

3月　13日　木曜日 ・ご飯　・エビのチリソース ・里芋の炊き合わせ ・キャベツ胡麻和え　・中華スープ ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：498　kcal　たんぱく質：20.9　g カリウム　：725　mg　塩分　：2.4　g	
3月　14日　金曜日 ・にゅうめん　・鶏むね肉のあんかけ ・グリンピースの卵とじ ・人参の酢の物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：468　kcal　たんぱく質：27.3　g カリウム　：682　mg　塩分　：6.6　g	
3月　15日　土曜日 ・ご飯　・鯵フライ ・炊き合わせ（高野豆腐） ・マカロニサラダ　・豚汁 ・デザート（ゼリー）　・おやつ エネルギー：573　kcal　たんぱく質：28.4　g カリウム　：907　mg　塩分　：2.6　g	
3月　17日　月曜日 ・ご飯　・刺身 ・炊き合わせ（厚揚げ） ・かぶの酢の物　・吸物 ・デザート（りんご）　・おやつ エネルギー：453　kcal　たんぱく質：24.5　g カリウム　：710　mg　塩分　：1.7　g	
3月　18日　火曜日 ・菜飯　・松風焼き ・じゃが芋の煮ころがし ・春雨サラダ　・中華スープ ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：567　kcal　たんぱく質：23.7　g カリウム　：784　mg　塩分　：2.4　g	

3月　19日　水曜日 ・ご飯　・ブリの照り焼き ・炊き合わせ（南瓜） ・マカロニサラダ　・吸物 ・デザート（りんご）　・おやつ エネルギー：567　kcal　たんぱく質：24.1　g カリウム　：926　mg　塩分　：1.7　g	
3月　20日　木曜日 ・ご飯　・チキン南蛮 ・なばなの卵とじ ・白菜としめじのごま和え　・味噌汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：618　kcal　たんぱく質：28.9　g カリウム　：829　mg　塩分　：1.9　g	
3月　21日　金曜日 ・赤飯ご飯　・鮭のちゃんちゃん焼き ・炊き合わせ（大根） ・卯の花　・茶碗蒸し ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：575　kcal　たんぱく質：30.5　g カリウム　：956　mg　塩分　：3.2　g	
3月　22日　土曜日 ・ご飯　・牛肉卵とじ ・なばなのオイスター炒め ・　南瓜の酢の物　・味噌汁 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：507　kcal　たんぱく質：24.7　g カリウム　：806　mg　塩分　：2.1　g	
3月　24日　月曜日 ・　ハヤシライス ・炊き合わせ（大根） ・　温泉卵 ・デザート（杏仁豆腐）　・おやつ エネルギー：621　kcal　たんぱく質：22.4　g カリウム　：705mg　塩分　：3.5　g	

3月　25日　火曜日 ・　ご飯　・アジフライ ・切干大根の五目煮 ・　湯豆腐　・吸物 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：606　kcal　たんぱく質：24.5　g カリウム　：813mg　塩分　：2.2　g	
3月　26日　水曜日 ・ご飯　・鶏の柚子こしょう風味 ・厚揚げとねぎのしょうゆ炒め ・めひびとかぶの酢の物　・味噌汁 ・デザート（いちご）　・おやつ エネルギー：542　kcal　たんぱく質：23.8　g カリウム　：642mg　塩分　：1.6g	
3月　27日　木曜日 ・ご飯　・八宝菜 ・炊き合わせ（やわらかがんも） ・えのきのとろろあえ　・卵スープ ・デザート（いちご）　・おやつ エネルギー：482　kcal　たんぱく質：19.6　g カリウム　：693　mg　塩分　：2.5　g	
3月　28日　金曜日 ・ご飯　・ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこﾃﾞﾐｿｰｽ ・キャベツの卵とじ ・小松菜の酢味噌和え　・吸物 ・デザート（バナナ）　・おやつ エネルギー：576　kcal　たんぱく質：25.8　g カリウム　：802 mg　塩分　：2.6　g	
3月　29日　土曜日 ・ご飯　・かれいの煮付け ・小松菜オイスター炒め ・さつま芋サラダ　・味噌汁 ・デザート（りんご・バナナ）　・おやつ エネルギー：484　kcal　たんぱく質：21.8　g カリウム　：911　mg　塩分　：2.3　g	

3 月　31 日　月曜日 ・ご飯　・さんまの煮付け ・白菜の煮びたし ・ポテトサラダ　　・吸物 ・デザート（ヨーグルト）　・おやつ エネルギー：543　kcal　たんぱく質：17.6　g カリウム　：582 mg　塩分　：1.5　g	