3月　2　日　　月曜日

- ごはん
- 牛肉卵とじ
- 南瓜の炊き合わせ
- もやしのからしあえ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　529　kcal　たんぱく質：　25.6　g
カリウム　：　713　mg　塩分　：　2.3　g

3月　3　日　　火曜日

- 散らし寿司
- 豆腐田楽
- 天ぷら
- なばなのお浸し
- かき玉汁
- ヨーグルト

エネルギー：　533　kcal　たんぱく質：　18.7　g
カリウム　：　736　mg　塩分　：　1.7　g

3月　4　日　　水曜日

- ごはん
- チキン南蛮
- 高野豆腐の卵とじ
- わかめの酢の物
- 吸い物
- いちご

エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：　27.8　g
カリウム　：　661　mg　塩分　：　2　g

3月　5　日　　木曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- 大根の炊き合わせ
- なばなのポン酢和え
- コーンクリームスープ
- いちご

エネルギー：　544　kcal　たんぱく質：　19.7　g
カリウム　：　754　mg　塩分　：　2.1　g

3月　6　日　　金曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ブロッコリーの炒め物
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：　19.9　g
カリウム　：　810　mg　塩分　：　2.2　g

3 月　7　日　　土 曜日

- 鮭ごはん　　・ 南瓜コロッケ
- かぶの炊き合わせ
- ブロッコリーサラダ
- けんちん汁　　・ いちご

エネルギー：　666　kcal　たんぱく質：　17　g
カリウム　：　895　mg　塩分　：　1.8　g

3 月　9　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 豚の生姜焼き
- じゃが芋の煮ころがし
- 豆腐サラダ
- 吸い物　　・ いちご

エネルギー：　524　kcal　たんぱく質：　23.3　g
カリウム　：　878　mg　塩分　：　2　g

3 月　10　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 牛肉野菜炒め
- あらめの煮物
- 南瓜のサラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：　20.8　g
カリウム　：　838　mg　塩分　：　2.6　g

3 月　11　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 刺身（ねぎとろ）
- 里芋の炊き合わせ
- 春雨酢の物
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　424　kcal　たんぱく質：　20.9　g
カリウム　：　664　mg　塩分　：　1.5　g

3 月　12　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 八宝菜 ゆで卵つき
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 人参のサラダ
- 吸い物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　524　kcal　たんぱく質：　21.1　g
カリウム　：　774　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　13　日　　金 曜日

- ごはん
- タラの甘酢あんかけ
- ふろふき大根
- 青菜のおひたし
- かす汁
- ヨーグルト

エネルギー：　428　kcal　たんぱく質：　18.1　g
カリウム　：　930　mg　塩分　：　1.5　g

3 月　14　日　　土 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- 温泉卵
- さつま芋サラダ
-
- ゼリー

エネルギー：　688　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　616　mg　塩分　：　2.9　g

3 月　16　日　　月 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- 白菜とベーコンの炒め物
- めひびとキュウリの酢の物
- 吸い物
- ゼリー

エネルギー：　518　kcal　たんぱく質：　21.7　g
カリウム　：　690　mg　塩分　：　2.5　g

3 月　17　日　　火 曜日

- ごはん
- 刺身（はまち）
- さつま芋の炊き合わせ
- 豆サラダ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　590　kcal　たんぱく質：　30.8　g
カリウム　：　938　mg　塩分　：　1.3　g

3 月　18　日　　水 曜日

- ごはん
- 松風焼き
- 里芋の筑前煮
- 海草サラダ
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　732　mg　塩分　：　2.3　g

3 月　19　日　　木 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- なばなの炒め物
- 長芋の白煮
- ポテトとトマトのスープ
- いちご

エネルギー：　447　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　779　mg　塩分　：　2.2　g

3 月　20　日　　金 曜日

- ごはん
- 酢豚
- じゃが芋のコンソメ煮
- 金時豆
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　605　kcal　たんぱく質：　23.7　g
カリウム　：　1042　mg　塩分　：　1.8　g

3 月　21　日　　土 曜日

- 菜飯
- さわらの西京焼き
- かぶの炊き合わせ
- さつま芋サラダ
- 野菜のポタージュ
- いちご

エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：　22.7　g
カリウム　：　1323　mg　塩分　：　1.7　g

3 月　23　日　　月 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- グリンピースの卵とじ
- マカロニサラダ
- けんちん汁
- ヨーグルト

エネルギー：　647　kcal　たんぱく質：　23.6　g
カリウム　：　642　mg　塩分　：　1.9　g

3 月　24　日　　火 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- キャベツオイスター炒め
- きのこのみぞれ和え
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　513　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　813　mg　塩分　：　1.9　g

3 月　25　日　　水 曜日

- ごはん
- タラの蒲焼風
- 刻み昆布の煮物
- 人参のサラダ
- 野菜のポタージュ
- りんご

エネルギー：　491　kcal　たんぱく質：　19.3　g
カリウム　：　1099　mg　塩分　：　2.2　g

3 月　26　日　　木 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 合い混ぜ
-
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：　23.5　g
カリウム　：　767　mg　塩分　：　3.5　g

3 月　27　日　　金 曜日

- ごはん
- 黒メバルの野菜あんかけ
- 南瓜の煮物
- 白和え
- ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ
- ヨーグルト

エネルギー：　470　kcal　たんぱく質：　21.9　g
カリウム　：　796　mg　塩分　：　1.7　g

3 月　28　日　　土 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 大根の炊き合わせ
- 青菜のごまマヨネーズ
- 吸い物
- いちご

エネルギー：　482　kcal　たんぱく質：　19.1　g
カリウム　：　876　mg　塩分　：　2.2　g

3 月　30　日　　月 曜日

- ごはん
- ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこデミソース
- 大豆五目煮
- ほうれん草のぽん酢和え
- 野菜ｽｰﾌﾟ
- ヨーグルト

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：　23.8　g
カリウム　：　1091　mg　塩分　：　1.8　g

3 月　31　日　　火 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 里芋の炊き合わせ
- 人参の酢味噌和え
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　555　kcal　たんぱく質：23.8 g
カリウム　：　852　mg　塩分　：　2.1　g