3月　1　日　　火曜日

- 菜飯
- おでん
- さんまの塩焼き
-
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　734　mg　塩分　：　3　g

3月　2　日　　水曜日

- ごはん
- 鶏むね肉のあんかけ
- 炒り豆腐
- さつま芋サラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　626　kcal　たんぱく質：27.1 g
カリウム　：　811　mg　塩分　：　1.7　g

3月　3　日　　木曜日

- 散らし寿司
- 豆腐田楽
- なばなと竹輪の辛し和え
- 金時豆
- わかめスープ
- ゼリー

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　749　mg　塩分　：　1.8　g

3月　4　日　　金曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- ブロッコリーサラダ
- 温泉卵
-
- ゼリー

エネルギー：　629　kcal　たんぱく質：19.4 g
カリウム　：　502　mg　塩分　：　3　g

3月　5　日　　土曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- けんちん炒め
- さつま芋おろし和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　620　kcal　たんぱく質：20.7 g
カリウム　：　849　mg　塩分　：　2.2　g

3 月　7　日　　月 曜日

- ごはん
- 太刀魚の蒲焼き風
- 南瓜の煮物
- わかめときゃべつの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　526　kcal　たんぱく質：18.2 g
カリウム　：　791　mg　塩分　：　1.8　g

3 月　8　日　　火 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- やわらかがんもの炊き合わせ
- ほうれん草のおひたし
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　570　kcal　たんぱく質：25.6 g
カリウム　：　929　mg　塩分　：　2.2　g

3 月　9　日　　水 曜日

- 焼きそば
-
- 大豆の五目煮
- ブロッコリーサラダ
-
- 杏仁豆腐

エネルギー：　405　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　763　mg　塩分　：　3.5　g

3 月　10　日　　木 曜日

- ごはん
- 牛肉卵とじ
- ひじきの煮物
- じゃが芋のカレードレッシング
- 味噌汁
- イチゴ

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：25.4 g
カリウム　：　818　mg　塩分　：　2.1　g

3 月　11　日　　金 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 青梗菜の炒め物
- 大根のサラダ
- けんちん汁
- いちご

エネルギー：　444　kcal　たんぱく質：　20　g
カリウム　：　812　mg　塩分　：　1.9　g

3 月　12　日　　土 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- 大根の炊き合わせ
- ほうれん草のぽん酢和え
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　569　kcal　たんぱく質：　20.5　g
カリウム　：　808　mg　塩分　：　2.1　g

3 月　14　日　　月 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリームあえ
- 人参のサラダ
- 吸い物
- いちご

エネルギー：　574　kcal　たんぱく質：　22.5　g
カリウム　：　842　mg　塩分　：　2.5　g

3 月　15　日　　火 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- 豆サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：　25.6　g
カリウム　：　779　mg　塩分　：　2.3　g

3 月　16　日　　水 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 湯豆腐
- 小松菜のごまマヨネーズ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　593　kcal　たんぱく質：　23.9　g
カリウム　：　838　mg　塩分　：　2.5　g

3 月　17　日　　木 曜日

- ごはん
- 刺身
- さつまいもの炊き合わせ
- めひびとキュウリの酢の物
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：　27.6　g
カリウム　：　884　mg　塩分　：　1.1　g

3 月　18　日　　金 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 里芋の柚子煮
- 海草サラダ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　528　kcal　たんぱく質：　20.1　g
カリウム　：　774　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　19　日　　土 曜日

- さつま芋ごはん
- たらのムニエル
- ふろふき大根
- ほうれん草と竹輪の辛し和え
- ポテトとトマトのスープ
-

エネルギー：　366　kcal　たんぱく質：　16.9　g
カリウム　：　1003　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　21　日　　月 曜日

- 赤米ごはん
- さわらの甘酢あんかけ
- あらめの煮物
- 白和え
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　600　kcal　たんぱく質：　31.2　g
カリウム　：　928　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　22　日　　火 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 春雨酢の物
-
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　491　kcal　たんぱく質：　21.6　g
カリウム　：　699　mg　塩分　：　3　g

3 月　23　日　　水 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- 大根の炊き合わせ
- ブロッコリーサラダ
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：　19.9　g
カリウム　：　717　mg　塩分　：　1.8　g

3 月　24　日　　木 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 里芋のあんかけ
- キュウリとワカメの酢の物
- 味噌汁
- いちご

エネルギー：　530　kcal　たんぱく質：　23.9　g
カリウム　：　816　mg　塩分　：　2.1　g

3 月　25　日　　金 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- 南瓜の煮物
- マカロニサラダ
- 野菜スープ
- いちご

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：　19.9　g
カリウム　：　686　mg　塩分　：　1.4　g

3 月　26　日　　土 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- フレンチサラダ
- 温泉卵
-
- ゼリー

エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：　19.2　g
カリウム　：　492　mg　塩分　：　3.1　g

3 月　28　日　　月 曜日

- ごはん
- 鶏唐揚げ
- 大豆のトマト煮
- マカロニサラダ
- 野菜ｽｰﾌﾟ
- ヨーグルト

エネルギー：　674　kcal　たんぱく質：　28.1　g
カリウム　：　853　mg　塩分　：　1.6　g

3 月　29　日　　火 曜日

- ごはん
- 太刀魚の甘酢あんかけ
- さつまいもの炊き合わせ
- 大根のｻﾗﾀﾞ
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　651　kcal　たんぱく質：　21.3　g
カリウム　：　940　mg　塩分　：　1.9　g

3 月　30　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ 豚肉の味噌炒め ・ 刻み昆布の煮物 ・ 卵豆腐 ・ 吸い物　　・ ヨーグルト エネルギー：　502　kcal　たんぱく質：22.6 g カリウム　：　876　mg　塩分　：　2.6 g	
3 月　31　日　　木 曜日 ・ 焼きうどん　　・ ・ さんまの塩焼き ・ もやしのからし和え ・ 吸い物　　・ ヨーグルト エネルギー：　431　kcal　たんぱく質：21.7 g カリウム　：　579　mg　塩分　：　2.7 g	