3月　1　日　　水曜日

- ごはん
- おでん
- さんまの塩焼き
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　597　kcal　たんぱく質：24.5 g
カリウム　：　838　mg　塩分　：　2.6　g

3月　2　日　　木曜日

- ごはん
- ミートボール
- 大豆五目煮
- マカロニサラダ
- 石狩汁
- りんご

エネルギー：　683　kcal　たんぱく質：　31　g
カリウム　：　975　mg　塩分　：　2.3　g

3月　3　日　　金曜日

- 散らし寿司
- 豆腐田楽
- なばなと竹輪の辛し和え
- 金時豆
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　483　kcal　たんぱく質：20.9 g
カリウム　：　853　mg　塩分　：　2　g

3 月　6　日　　月 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ
- ブロッコリーの炒め物
- 長芋のおかか和え
- 野菜スープ
- バナナ

エネルギー：　496　kcal　たんぱく質：　18.5　g
カリウム　：　842　mg　塩分　：　1.6　g

3 月　7　日　　火 曜日

- ごはん
- 太刀魚の蒲焼
- かぶの炊き合わせ
- ワカメとキャベツの酢の物
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　481　kcal　たんぱく質：　18.6　g
カリウム　：　777　mg　塩分　：　1.7　g

3 月　8　日　　水 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
- 卵豆腐
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　607　kcal　たんぱく質：　28.1　g
カリウム　：　665　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　9　日　　木 曜日

- 焼きそば
- グリンピースの卵とじ
- さつま芋サラダ
- 人参のポタージュ
- いちご

エネルギー：　666　kcal　たんぱく質：　29.5　g
カリウム　：　1150　mg　塩分　：　5　g

3 月　10　日　　金 曜日

- ごはん
- ホワイトシチュー
- ひじきの煮物
- ミモザサラダ
-
- ゼリー

エネルギー：　638　kcal　たんぱく質：　19.8　g
カリウム　：　833　mg　塩分　：　1.6　g

3 月　13　日　　月 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエル
- スパケチャップ炒め
- キャベツとりんごのサラダ
- 野菜のポタージュ
- ヨーグルト

エネルギー：　568　kcal　たんぱく質：21.9 g
カリウム　：　918　mg　塩分　：　2　g

3 月　14　日　　火 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
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　585　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　896　mg　塩分　：2.6 g

3 月　15　日　　水 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- ぬた
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　491　kcal　たんぱく質：30.4 g
カリウム　：　732　mg　塩分　：2.6 g

3 月　16　日　　木 曜日

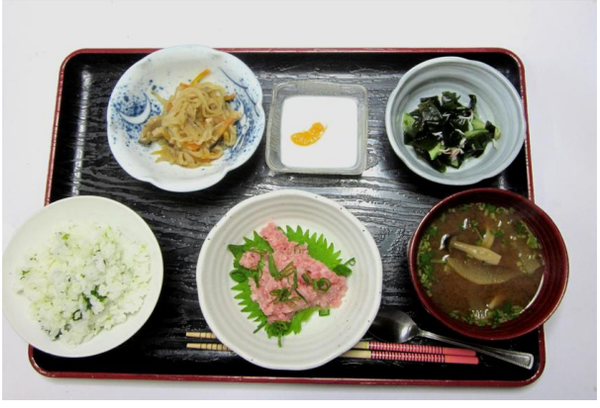
- ごはん
- 酢豚
- 湯豆腐
- えのきのとろろあえ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　877　mg　塩分　：2.3 g

3 月　17　日　　金 曜日

- 菜飯
- 刺身
- 切干大根の五目煮
- めひびときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　432　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　655　mg　塩分　：1.8 g



3 月　20　日　　月 曜日

- 赤米ご飯
- 豚肉のやわらか煮
- 白菜の煮びたし
- 長芋の梅肉和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　499　kcal　たんぱく質：24.2 g
カリウム　：　918　mg　塩分　：　2.1　g

3 月　21　日　　火 曜日

- ごはん
- さわら西京焼き
- ブロッコリーの炒め物
- ほうれん草と竹輪の辛し和え
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　448　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　1005　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　22　日　　水 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：　489　kcal　たんぱく質：21.3 g
カリウム　：　717　mg　塩分　：　3.1　g

3 月　23　日　　木 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
- 茶碗蒸し
- イチゴ

エネルギー：　610　kcal　たんぱく質：26.2 g
カリウム　：　782　mg　塩分　：　2　g

3 月　24　日　　金 曜日

- ごはん
- チキンのホワイトソースがけ
- 里芋のあんかけ
- ほうれん草のおひたし
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　503　kcal　たんぱく質：25.9 g
カリウム　：　1085　mg　塩分　：　2.1　g

3 月　27　日　　月 曜日

- ごはん
- 大豆のトマト煮
- フレンチサラダ
- コーンクリームスープ
- 鶏唐揚げ
- イチゴ

エネルギー：　619　kcal　たんぱく質：29.5 g
カリウム　：　868　mg　塩分　：　1.9　g

3 月　28　日　　火 曜日

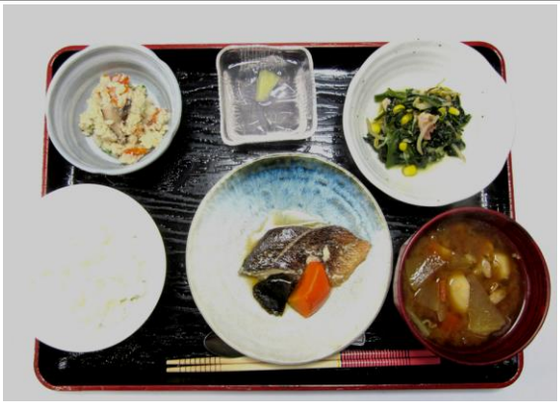
- ごはん
- ポテトサラダ
- 金時豆
- ハヤシライス
- ゼリー

エネルギー：　632　kcal　たんぱく質：16.4 g
カリウム　：　774　mg　塩分　：　2.8　g

3 月　29　日　　水 曜日

- ごはん
- ほうれん草ともやしの炒め物
- 卯の花
- 豚汁
- 黒メバルの煮付け
- ゼリー

エネルギー：　476　kcal　たんぱく質：23.3 g
カリウム　：　976　mg　塩分　：　2.4　g



3 月　30　日　　木 曜日

- ごはん
- 刻み昆布の煮物
- 春雨サラダ
- 吸物
- 豚肉の味噌炒め
- ヨーグルト

エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：19.7 g
カリウム　：　854　mg　塩分　：　2.5　g

3 月　31　日　　金 曜日

- ごはん
- 長芋の白煮
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- 赤魚のムニエルタルタルソース
- いちごとゼリー

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：21.4 g
カリウム　：　817　mg　塩分　：　2.3　g