3 月　1　日　　木 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　　金 曜日 ・ 手まり寿司　　・ 豆腐の肉味噌かけ ・ 大豆五目煮 ・ マカロニサラダ ・ 粕汁　　・ ヨーグルト エネルギー:　647　kcal　たんぱく質:　32.3　g カリウム　:　974　mg　塩分　:　2.1　g	

3 月　5　日　　月 曜日 ・ にゅうめん　　・ 鯖の煮付け ・ さつま芋のレモン煮 ・ 厚焼き ・ ゼリー エネルギー：　630　kcal　たんぱく質：22.8 g カリウム　：　727　mg　塩分　：　3　g	
3 月　6　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ ロールキャベツ風 ・ ブロッコリーの炒め物 ・ 豆腐サラダ ・ 野菜スープ　　・ ヨーグルト エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：20.6 g カリウム　：　785　mg　塩分　：　1.8　g	
3 月　7　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ タラかす漬け ・ かぶ炊き合わせ ・ 南瓜酢の物 ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー：　509　kcal　たんぱく質：18.7 g カリウム　：　808　mg　塩分　：　1.5　g	
3 月　8　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏の柚子こしょう風味 ・ やわらかがんも炊き合わせ ・ 卵豆腐 ・ 味噌汁　　・ バナナ エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：28.2 g カリウム　：　675　mg　塩分　：　2.4　g	
3 月　9　日　　金 曜日 ・ 焼きそば　　・ グリーンピースの卵とじ ・ ポテトサラダ ・ 人参のポタージュ ・ バナナ・八朔 エネルギー：　623　kcal　たんぱく質：29.4 g カリウム　：　1137　mg　塩分　：　4.8　g	

3 月　12　日　　月 曜日

- 黒豆ごはん　　・ 豚しゃぶ
- 大根炊き合わせ
- ほうれん草のおひたし
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　587　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　977　mg　塩分　　：　2　g

3 月　13　日　　火 曜日

- ごはん　　・ トロホッケのカレームニエル
- スパゲティケチャップ炒め
- 海草サラダ
- 野菜のポタージュ　・ ヨーグルト

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　841　mg　塩分　　：　2.3　g

3 月　14　日　　水 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　：　875　mg　塩分　　：　2.6　g

3 月　15　日　　木 曜日

- ごはん　　・ かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- ぬた
- けんちん汁　　・ リンゴ

エネルギー：　450　kcal　たんぱく質：23.8 g
カリウム　：　743　mg　塩分　　：　2.3　g

3 月　16　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 酢豚
- 湯豆腐
- えのきのとろろ和え
- 吸物　　・ ゼリー

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　19　日　　月 曜日

- ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 里芋の田楽
- 豆サラダ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　456　kcal　たんぱく質：　21　g
カリウム　：　829　mg　塩分　：　1.5　g

3 月　20　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚肉のやわらか煮
- あらめの煮物
- 長芋の梅肉和え
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　520　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　891　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　21　日　　水 曜日

- 炊き込みごはん
- 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：　478　kcal　たんぱく質：　25.1　g
カリウム　：　1090　mg　塩分　：　2.8　g

3 月　22　日　　木 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- バナナ
- バナナ

エネルギー：　492　kcal　たんぱく質：　21.3　g
カリウム　：　719　mg　塩分　：　3.1　g

3 月　23　日　　金 曜日

- ごはん
- 鯖の味噌煮
- 大根炊き合わせ
- ブロッコリーサラダ
- 茶碗蒸し
- ゼリー

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：　26　g
カリウム　：　756　mg　塩分　：　2　g

3 月　26　日　　月 曜日

- ごはん
- ハヤシライス
- キャベツのレモン酢和え
- 温泉卵
- ゼリー

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　533　mg　塩分　：　2.6　g

3 月　27　日　　火 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- なばな･しいたけ炒め
- 卯の花
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：　24.5　g
カリウム　：　895　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　28　日　　水 曜日

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

エネルギー：　605　kcal　たんぱく質：　28.8　g
カリウム　：　820　mg　塩分　：　1.9　g

3 月　29　日　　木 曜日

- ごはん
- ブリの塩焼き
- じゃが芋炊き合わせ
- スパゲティサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　564　kcal　たんぱく質：　21.4　g
カリウム　：　750　mg　塩分　：　2.3　g

3 月　30　日　　金 曜日

- ごはん
- 豚肉の味噌炒め
- 長芋の白煮
- 春雨サラダ
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　519　kcal　たんぱく質：　19.2　g
カリウム　：　813　mg　塩分　：　2.1　g