3

3 月　1　日　　金 曜日

- ちらし寿司
- 鯖の塩焼き
- 小松菜のおひたし
- 金時豆
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：19.8 g
カリウム　：　974　mg　塩分　：　1.9 g

3 月　4　日　　月 曜日

- ごはん
- ビーフカレー
- フレンチサラダ
- 温泉卵
- ゼリー

エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：18.3 g
カリウム　：　489　mg　塩分　：　3　g

3 月　5　日　　火 曜日

- ごはん
- たらの粕漬け
- 白菜の煮びたし
- さつま芋のレモン煮
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：21.8 g
カリウム　：　840　mg　塩分　：　2　g

3 月　6　日　　水 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
- ゼリー

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　　木 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- かぶの炊き合わせ
- 南瓜酢の物
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：20.4 g
カリウム　：　830　mg　塩分　：　1.7　g

3 月　8　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子胡椒風味
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 卵豆腐
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　609　kcal　たんぱく質：28.3 g
カリウム　：　682　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　11　日　　月 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 小松菜ときのこの煮びたし
- 合い混ぜ
- 茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：　29　g
カリウム　：　959　mg　塩分　：　2.9　g

3 月　12　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- 大根の炊き合わせ
- ほうれん草のおひたし
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　572　kcal　たんぱく質：　21.7　g
カリウム　：　918　mg　塩分　：　2　g

3 月　13　日　　水 曜日

- ごはん
- ぶり大根
- スパケチャップ炒め
- 海藻サラダ
- 野菜のポタージュ
- ゼリー

エネルギー：　633　kcal　たんぱく質：　24.5　g
カリウム　：　1000　mg　塩分　：　2.7　g

3 月　14　日　　木 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　　金 曜日

- ごはん
- かれいの煮つけ
- 豚肉入り野菜炒め
- ぬた
- けんちん汁
- ヨーグルト

エネルギー：　449　kcal　たんぱく質：　23.9　g
カリウム　：　737　mg　塩分　：　2.3　g

3 月　18　日　　月 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
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：24.2 g
カリウム　：　921　mg　塩分　：　2.2 g

3 月　19　日　　火 曜日

- ごはん
- 赤魚の塩焼き
- 里芋の田楽
- マカロニサラダ
- 吸物
- ゼリー

エネルギー：　452　kcal　たんぱく質：19.2 g
カリウム　：　676　mg　塩分　：　1.6 g

3 月　20　日　　水 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 刻み昆布の煮物
- 豆サラダ
- かき玉汁
- ゼリー

エネルギー：　621　kcal　たんぱく質：24.7 g
カリウム　：　1114　mg　塩分　：　2.5 g

3 月　21　日　　木 曜日

- 赤米ごはん
- さわら西京焼き
- ブロッコリーの炒め物
- 白菜としめじ胡麻和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　447　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　961　mg　塩分　：　2.4 g

3 月　22　日　　金 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- リンゴ

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　25　日　　月 曜日

- ごはん
- 鮭の照り焼き
- 大豆五目煮
- ポテトサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：22.9 g
カリウム　：　934　mg　塩分　：　2.1　g

3 月　26　日　　火 曜日

- 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　　水 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮つけ
- 野菜炒め
- 湯豆腐
- 豚汁
- ヨーグルト

エネルギー：　495　kcal　たんぱく質：　27　g
カリウム　：　813　mg　塩分　：　2.4　g

3 月　28　日　　木 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
- ヨーグルト

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　　金 曜日

- ごはん
- ブリの塩焼き
- じゃが芋の炊き合わせ
- スパゲッティサラダ
- 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