3 月　2　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 和風ミートボール ・ 大豆五目煮 ・ マカロニサラダ ・ 石狩汁　　・ ゼリー エネルギー：　683　kcal　たんぱく質：31.1 g カリウム　：　990　mg　塩分　：　2.3　g	
3 月　3　日　　火 曜日 ・ 散らし寿司　　・ 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：　561　kcal　たんぱく質：22.5 g カリウム　：　993　mg　塩分　：　1.9　g	
3 月　4　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ ロールキャベツ風 ・ 青梗菜の炒め物 ・ 豆腐サラダ ・ 野菜スープ　　・ ヨーグルト エネルギー：　553　kcal　たんぱく質：19.1 g カリウム　：　812　mg　塩分　：　1.6　g	
3 月　6　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ ビーフカレー ・ フレンチサラダ ・ 温泉卵 ・ ヨーグルト 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　9　日　　月 曜日 ・ 焼きそば　　・ グリーンピースの卵とじ ・ さつま芋サラダ ・ 人参のポタージュ ・ バナナ エネルギー：　657　kcal　たんぱく質：29.2 g カリウム　：　1161　mg　塩分　：　4.4　g	
3 月　10　日　　火 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：　635　kcal　たんぱく質：　20　g カリウム　：　839　mg　塩分　：　1.7　g	
3 月　11　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ メバルの煮付け ・ 小松菜ときのこの煮びたし ・ きゅうりの酢の物 ・ 茶碗蒸し　　・ ヨーグルト エネルギー：　463　kcal　たんぱく質：27.2 g カリウム　：　844　mg　塩分　：　2.5　g	
3 月　13　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 赤魚のカレームニエル ・ スパケチャップ炒め ・ 海藻サラダ ・ 野菜スープ　　・ ヨーグルト エネルギー：　445　kcal　たんぱく質：18.4 g カリウム　：　541　mg　塩分　：　2　g	

3 月　16　日　　月 曜日

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

エネルギー：　551　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　833　mg　塩分　：　3　g

3 月　17　日　　火 曜日

- 菜飯
- 刺身（ねぎとろ）
- 切干大根煮物
- もずくときゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　454　kcal　たんぱく質：21.9 g
カリウム　：　693　mg　塩分　：　1.9　g

3 月　18　日　　水 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
- プリン

エネルギー：　503　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　953　mg　塩分　：　2.1　g

3 月　20　日　　金 曜日

- 赤米ごはん
- 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：　626　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　1120　mg　塩分　：　2.5　g

3 月　23　日　　月 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
- ヨーグルト

エネルギー：　609　kcal　たんぱく質：　26　g
カリウム　：　755　mg　塩分　：　2　g

3 月　24　日　　火 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
- 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　25　日　　水 曜日

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

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：22.9 g
カリウム　：　933　mg　塩分　：2.1 g

3 月　27　日　　金 曜日

- ごはん
- 野菜炒め
- さつま芋サラダ
- 豚汁
- メバルの煮付け
-

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　916　mg　塩分　：2.4 g

3 月　30　日　　月 曜日

- ごはん
- 長芋の白煮
- 春雨サラダ
- 吸物
- 豚肉の味噌炒め
- ヨーグルト

エネルギー：　521　kcal　たんぱく質：19.3 g
カリウム　：　830　mg　塩分　：2.1 g

3 月　31　日　　火 曜日

- ごはん
- 南瓜の炊き合わせ
- あらめの酢味噌和え
- 吸物
- 赤魚のムニエル
- ヨーグルト

エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：21.2 g
カリウム　：　770　mg　塩分　：2.2 g