

3月 1日 金曜日

- ・ご飯 ・鶏の味噌焼き
- ・野菜炒め ・南瓜のサラダ
- ・わかめスープ
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 583kcal たんぱく質： 22.2g

カリウム : 709mg 塩分 : 2.2g



3月 2日 土曜日

- ・散らし寿司 ・大根の炊き合わせ
- ・菜の花のお浸し ・金時豆
- ・茶碗蒸し
- ・デザート(りんご) ・おやつ

エネルギー： 502kcal たんぱく質： 22.6g

カリウム : 1219mg 塩分 : 2.2g



3月 4日 月曜日

- ・ご飯 ・カレーの煮付け
- ・大豆五目煮 ・南瓜の酢の物
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 467kcal たんぱく質： 27.3g

カリウム : 966mg 塩分 : 2.3g



3月 5日 火曜日

- ・ハヤシライス ・大根のカニあんかけ
- ・キャベツとレーズンのサラダ
- ・温泉卵
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 611kcal たんぱく質： 21.1g

カリウム : 715mg 塩分 : 3.4g



3月 6日 水曜日

- ・ご飯 ・イワシの煮付け
- ・里芋そぼろ煮 ・小松菜ののり和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 537kcal たんぱく質： 26.5g

カリウム : 1028mg 塩分 : 2.2g



3月 7日 木曜日

- ・ご飯 ・酢豚
- ・さつま芋の炊き合わせ ・白菜のサラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 556kcal たんぱく質： 18.0g
カリウム : 900mg 塩分 : 1.6g



3月 8日 金曜日

- ・ご飯 ・サバの塩焼き
- ・けんちん炒め ・春雨の酢の物
- ・吸物
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 572kcal たんぱく質： 21.2g
カリウム : 705mg 塩分 : 2.0g



3月 9日 土曜日

- ・ご飯 ・照り焼きチキン
- ・じゃが芋の重ね煮 ・豆腐サラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 599kcal たんぱく質： 24.9g
カリウム : 772mg 塩分 : 3.2g



3月 11日 月曜日

- ・ご飯 ・チキン南蛮風
- ・野菜炒め ・ポテトサラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 628kcal たんぱく質： 22.6g
カリウム : 850mg 塩分 : 2.9g



3月 12日 火曜日

- ・ご飯 ・メバルの煮付け
- ・かぶの炊き合わせ ・わかめの酢の物
- ・とろろ汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 439kcal たんぱく質： 22.7g
カリウム : 982mg 塩分 : 2.2g



3月 13日 水曜日

- ・ご飯 ・松風焼き
- ・刻み昆布の煮物 ・きのこサラダ
- ・白菜のスープ
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 516kcal たんぱく質： 24.8g

カリウム : 916mg 塩分 : 2.3g



3月 14日 木曜日

- ・ご飯 ・ブリ大根
- ・厚揚げとネギの醤油炒め ・酢の物
- ・吸物
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 534kcal たんぱく質： 23.0g

カリウム : 724mg 塩分 : 2.3g



3月 15日 金曜日

- ・ご飯 ・牛すき焼き煮
- ・合い混ぜ
- ・味噌汁
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 516kcal たんぱく質： 23.4g

カリウム : 888mg 塩分 : 3.5g



3月 16日 土曜日

- ・ご飯 ・アジの南蛮漬け
- ・ごぼう土佐煮 ・さつま芋の甘煮
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 571kcal たんぱく質： 24.2g

カリウム : 1004mg 塩分 : 1.6g



3月 18日 月曜日

- ・ご飯 ・おでん
- ・シュウマイ ・きのこのみぞれ和え
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 541kcal たんぱく質： 21.0g

カリウム : 945mg 塩分 : 3.1g



3月 19日 火曜日

- ・ご飯 ・牛肉の柳川煮
- ・里芋の田楽 ・小松菜のポン酢和え
- ・春雨スープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 454kcal たんぱく質： 19.7g

カリウム : 615mg 塩分 : 1.5g



3月 20日 水曜日

- ・炊き込みご飯 ・サケの照り焼き
- ・ふきの炊き合わせ ・中華サラダ
- ・吸物
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 477kcal たんぱく質： 21.2g

カリウム : 859mg 塩分 : 2.7g



3月 21日 木曜日

- ・ご飯 ・豚の角煮野菜添え
- ・かぶのカニあんかけ ・長芋のおかか和え
- ・味噌汁
- ・デザート(ゼリー) ・おやつ

エネルギー： 616kcal たんぱく質： 25.7g

カリウム : 1094mg 塩分 : 2.3g



3月 22日 金曜日

- ・ご飯 ・クロメバルの野菜あんかけ
- ・がんもの炊き合わせ ・ひじきの酢の物
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 464kcal たんぱく質： 24.7g

カリウム : 836mg 塩分 : 2.3g



3月 23日 土曜日

- ・ご飯 ・ハンバーグトマトソース
- ・白菜の炒め物 ・南瓜のサラダ
- ・コンソメスープ
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 562kcal たんぱく質： 20.8g

カリウム : 871mg 塩分 : 2.0g



3月 25日 月曜日

- ・ご飯 ・ホワイトシチュー
- ・ほうれん草・もやし炒め
- ・ミモザサラダ ・黒豆
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 644kcal たんぱく質： 21.7g
カリウム : 1086mg 塩分 : 1.8g



3月 26日 火曜日

- ・ご飯 ・ねぎとろ
- ・白菜の煮浸し ・小松菜の酢味噌和え
- ・吸物
- ・デザート(バナナ) ・おやつ

エネルギー： 441kcal たんぱく質： 23.0g
カリウム : 738mg 塩分 : 1.8g



3月 27日 水曜日

- ・ご飯 ・八宝菜
- ・厚揚げの炊き合わせ ・海草サラダ
- ・味噌汁
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 483kcal たんぱく質： 21.3g
カリウム : 795mg 塩分 : 3.0g



3月 28日 木曜日

- ・ハヤシライス
- ・南瓜の煮物
- ・白菜のサラダ
- ・デザート(杏仁豆腐) ・おやつ

エネルギー： 596kcal たんぱく質： 16.0g
カリウム : 711mg 塩分 : 2.9g



3月 29日 金曜日

- ・ご飯 ・チキングラタン
- ・野菜炒め ・もやしのからし和え
- ・味噌汁
- ・デザート(杏仁豆腐) ・おやつ

エネルギー： 579kcal たんぱく質： 24.9g
カリウム : 763mg 塩分 : 2.1g



3月 30日 土曜日

- ・ご飯 ・サケのちゃんちゃん焼き
- ・大根の炊き合わせ ・わかめの酢の物
- ・吸物
- ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ

エネルギー： 491kcal たんぱく質： 22.0g

カリウム : 852mg 塩分 : 2.9g

