

							3月1日(土)	
朝食							御飯280g ウインナーのソテー 温泉卵 みそ汁	
昼食							御飯280g 肉うどん 胡瓜の浅漬け	
夕食							御飯280g アジフライ&コロック マカロニサラダ 大根のみそ汁	
栄養成分							2853 kcal 81.4 g 96.6 g	
		3月2日(日)	3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)	3月8日(土)
朝食	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g 鰯の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウインナーのソテー じゃが芋のみそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 小松菜・大根の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 納豆 みそ汁	
昼食	御飯280g チャンポン ピリ辛胡瓜	御飯280g オムライス 胡麻和え ワカメスープ	御飯280g チキンカレー サラダ	御飯280g 焼きそば ほうれん草のすまし汁	御飯280g 親子丼 すまし汁	御飯280g ナポリタン ハゲティ ウインナースープ	御飯280g 鶏竜田揚げ 金平牛蒡 卵スープ	
夕食	御飯280g とんかつ 大根サラダ ワカメスープ	御飯280g 肉じゃが ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き ポテトサラダ すまし汁	御飯280g ブルコギ 野菜サラダ えのきのみそ汁	御飯280g チキン南蛮 野菜サラダ エビフリッター 菜の花の清汁	御飯280g すき焼風煮 蒸し鶏サラダ すまし汁	御飯280g ハンバーグ フライドポテト えのきのみそ汁	
栄養成分	エネルギー 2586 kcal たんぱく質 69.4 g 脂質 65.6 g	2366 kcal 76.2 g 67.1 g	2290 kcal 67.6 g 65.9 g	2787 kcal 79.1 g 92.6 g	2708 kcal 100.1 g 91.2 g	2733 kcal 81.5 g 82.3 g	2879 kcal 96.5 g 97.9 g	
		3月9日(日)	3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)	3月15日(土)
朝食	御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつまいも揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鰯の塩焼き 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁	
昼食	御飯280g きつねうどん キムチ漬	豚キムチ弁当	御飯280g ビーフシチュー 野菜サラダ	ハンバーグ弁当	三色丼 ゼリー	唐揚げ(カレー)弁当	御飯280g とんこつラーメン 胡瓜とワカメの酢の物	
夕食	御飯280g 串カツ&白身魚 大根とツナのフレンチサラダ かき玉汁	御飯280g 油淋鶏 レンコンきんぴら ほうれん草の清汁	御飯280g 魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁	御飯280g ヤンニョムチキン シーチキンサラダ かき玉汁	御飯280g 豚肉のごまだれ ハゲティサラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 豚肉と牛蒡の炒め煮 ポテトサラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g チキンカツ シュウマイ みそ汁	
栄養成分	エネルギー 2438 kcal たんぱく質 71.2 g 脂質 80.5 g	2889 kcal 104.9 g 107.8 g	2396 kcal 80.3 g 70.2 g	2916 kcal 92.0 g 105.8 g	2648 kcal 93.3 g 95.2 g	2813 kcal 107.4 g 106.5 g	2351 kcal 73.3 g 40.5 g	
		3月16日(日)	3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)
朝食	御飯280g さつまいも揚げ チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鰯の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウインナーソテー みそ汁	御飯280g 鰯の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁	
昼食	御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ ちくわのすまし汁	御飯280g 担々麺 浅漬け	御飯280g ポークカレー サラダ	御飯280g 血うどん すまし汁	御飯280g 焼肉たれ丼 スープ	御飯280g 肉うどん 浅漬け	御飯280g 豚キムチ ハゲティサラダ ほうれん草のすまし汁	
夕食	御飯280g 南瓜コロック&えびカツ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	御飯280g 麻婆加子 チヤチエ ワンタンスープ	御飯280g 鶏照り焼きタルタルソース 春雨の酢の物 ミネストローネ	御飯280g チキン南蛮 もやし小松菜の和え物 コーンポタージュ	御飯280g ハンバーグ(デミソース) シーチキンサラダ 卵スープ	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ チャプチェ 南瓜・油揚げの味噌汁	御飯280g ミンチカツ&コロック 中華風サラダ 厚揚げのみそ汁	
栄養成分	エネルギー 2685 kcal たんぱく質 78.2 g 脂質 91.0 g	2554 kcal 87.7 g 59.4 g	2811 kcal 90.1 g 109.9 g	2547 kcal 98.9 g 89.1 g	2968 kcal 85.3 g 119.5 g	2569 kcal 86.2 g 63.8 g	2566 kcal 84.4 g 82.6 g	
		3月23日(日)	3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
朝食	御飯280g ウインナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鰯の塩焼き 味噌汁	御飯280g オムレツ みそ汁	御飯280g ミートボール 味噌汁 牛乳	御飯280g 鰯の塩焼き 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g さつまいも揚げ チンゲン菜の味噌汁	
昼食	御飯280g 麻婆豆腐 ごま団子 ワカメスープ	御飯280g 茄子とベーコンの Pasta 野菜サラダ ウインナースープ	御飯280g エビかつカレー 野菜サラダ	御飯280g かきあげうどん 浅漬け	御飯280g 木の葉丼 すまし汁	御飯280g あんかけ焼きそば 餃子	御飯280g 担々麺 浅漬け	
夕食	御飯280g とんかつ 春雨サラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 小籠包 ワカメスープ	御飯280g 塩唐揚げ もやしのナムル 大根のみそ汁	御飯280g 焼肉炒め 牛蒡サラダ 豆腐とワカメのみそ汁	御飯280g 鶏肉のみそマスタード焼き 春雨の酢の物 ワカメスープ	御飯280g 青椒肉片 大根とツナのフレンチサラダ 卵スープ	御飯280g アジフライ&イカフライ 胡麻和え 小松菜の味噌汁	
栄養成分	エネルギー 2743 kcal たんぱく質 80.2 g 脂質 96.8 g	2836 kcal 106.3 g 75.6 g	2630 kcal 94.7 g 91.0 g	2390 kcal 65.5 g 62.8 g	2465 kcal 92.8 g 65.8 g	2795 kcal 97.4 g 81.2 g	2474 kcal 73.1 g 57.5 g	
		3月30日(日)	3月31日(月)					
朝食	御飯280g ウインナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鰯の塩焼き 味噌汁 ヤクルト						
昼食	御飯280g きつねうどん ピリ辛胡瓜	御飯280g 豚の生姜焼き ポテトサラダ 野菜のスープ						
夕食	御飯280g チーズハンバーグ 海苔サラダ えのきのみそ汁 ベーコンと野菜のスープ	御飯280g ヤンニョムチキン シーチキンサラダ かき玉汁						
栄養成分	エネルギー 2499 kcal たんぱく質 76.7 g 脂質 86.8 g	2819 kcal 110.9 g 93.0 g	都合により献立変更することがありますのでご了承ください					