

	3月21日(日)	3月22日(月)	3月23日(火)	3月24日(水)	3月25日(木)	3月26日(金)	3月27日(土)
朝食	A ベーコンエッグ オニオンサラダ パン 豆のスープ 434kcal /2.8g	A ツナとグリーンピースのスクランブルエッグ ミックスサラダ パン 大根のスープ 474kcal /2.6g	A ロールキャベツクリーム煮 トマトのマリネ パン いんげんのスープ 475kcal /2.5g	A 合鴨ロースサラダ 南瓜のバターソテー パン コーンクリームスープ 515kcal /3.2g	A ポトフ マカロニサラダ パン ヨーグルト 486kcal /3.0g	A オムレツ&ハムソテー ツナサラダ パン 根菜のスープ 408kcal /2.6g	A 野菜のトマト煮 コールスローサラダ パン じゃがいもと玉葱のスープ 437kcal /3.7g
	B がんもと海老しんじょう含め煮 オニオンサラダ ごはん 小付 味噌汁 375kcal /3.2g	B あっさりおでん ミックスサラダ ごはん 小付 味噌汁 394kcal /3.5g	B さんまのみぞれ煮 トマトのマリネ ごはん 小付 味噌汁 469kcal /2.7g	B 骨まで食べられるあじの開き 南瓜のバターソテー ごはん 小付 味噌汁 449kcal /3.0g	B 豆腐の卵とじ マカロニサラダ ごはん 小付 味噌汁 470kcal /4.0g	B なめこ雑炊 ツナサラダ 小付 302kcal /4.0g	B 焼きからふとししやも コールスローサラダ ごはん 納豆 味噌汁 436kcal /3.5g
昼食	A あじの葱味噌焼き 車麩とじゃが芋の煮物 いんげんの胡麻和え ごはん 吸い物 デザート 544kcal /3.6g	A さわらの煮付け れんこんの塩きんぴら もずくとえのきの酢の物 ごはん 味噌汁 香の物 447kcal /4.0g	A 納豆とろとろ丼 テンゲン菜のボン酢和え 吸い物 デザート 402kcal /3.0g	A 太刀魚の山椒焼き 炒り鶏 菜の花のお浸し ごはん 味噌汁 たい焼き 640kcal /3.5g	A 海鮮餃子 切干大根煮 芽キャベツの塩麩和え ごはん 味噌汁 香の物 478kcal /4.3g	A ほきの野菜マヨネーズ焼き もやしの含め煮 温野菜サラダ ごはん 中華スープ デザート 661kcal /2.6g	A ほっけのみりん焼き 里芋と野菜の煮物 小松菜とえのきのお浸し ごはん 味噌汁 香の物 449kcal /4.3g
	B 鶏肉の生姜焼き 車麩とじゃが芋の煮物 いんげんの胡麻和え ごはん 吸い物 デザート 637kcal /3.2g	B ハムカツ れんこんの塩きんぴら もずくとえのきの酢の物 ごはん 味噌汁 香の物 599kcal /4.2g	B 豚肉の香味醤油炒め 大学いも テンゲン菜のボン酢和え ごはん 吸い物 デザート 696kcal /2.7g	B 菜の花かき玉うどん 炒り鶏 たい焼き 515kcal /6.3g	B 豚肉のカレーソテー 切干大根煮 芽キャベツの塩麩和え ごはん 味噌汁 香の物 500kcal /2.8g	B ソース焼きそば 温野菜サラダ 中華スープ デザート 523kcal /5.0g	B チャーシュー丼 小松菜とえのきのお浸し 味噌汁 香の物 647kcal /5.0g
夕食	桜ごはん/ A 揚げ出し豆腐の茸あんかけ ふきの土佐煮 葱めた 野菜汁 香の物 483kcal /4.4g	鮪・真鯛・甘海老 A お刺身盛合わせ ナスのしぎ焼き ほうれん草のうの花和え ごはん 吸い物 フルーツ 504kcal /3.3g	A めばるのソテー和風ソース ブロッコリーとカリフラワーのさっと炒め 半熟卵 ごはん 味噌汁 香の物 547kcal /3.5g	A かれいのみぞれ煮 きのこの梅煮 白菜の磯辺和え ごはん 吸い物 香の物 458kcal /4.3g	A 鮭の味噌野菜焼き 大豆五目煮 胡瓜の胡麻和え ごはん 吸い物 フルーツ 534kcal /3.6g	A 黒むつの柚子醤油焼き 筍土佐煮 絹さやの白和え ごはん 味噌汁 香の物 537kcal /4.1g	A さばの竜田揚げ 白菜と干海老の煮浸し 若布と青じその酢の物 ごはん 吸い物 フルーツ 554kcal /2.5g
	B 桜ごはん/牛肉アスパラ炒め ふきの土佐煮 葱めた 野菜汁 香の物 481kcal /4.5g	B 蒸し鶏のねぎ塩だれ ナスのしぎ焼き ほうれん草のうの花和え ごはん 吸い物 フルーツ 560kcal /3.1g	B 牛肉のすきやき風 ブロッコリーとカリフラワーのさっと炒め 半熟卵 ごはん 味噌汁 香の物 668kcal /3.6g	B トンテキ風 きのこの梅煮 白菜の磯辺和え ごはん 吸い物 香の物 505kcal /3.9g	B とり天 大豆五目煮 胡瓜の胡麻和え ごはん 吸い物 フルーツ 684kcal /3.3g	B 和風ハンバーグ 筍土佐煮 絹さやの白和え ごはん 味噌汁 香の物 619kcal /4.5g	B チキンレモン風味焼き 白菜と干海老の煮浸し 若布と青じその酢の物 ごはん 吸い物 フルーツ 499kcal /3.1g
	季節の御膳 桜ごはん/ 大豆五目煮 胡瓜の胡麻和え 吸い物 フルーツ 755kcal /5.1g			C 国産うな重 大豆五目煮 胡瓜の胡麻和え 吸い物 フルーツ 755kcal /5.1g			