

常食(A)

	平成31年03月18日(月)	平成31年03月19日(火)	平成31年03月20日(水)	平成31年03月21日(木)	平成31年03月22日(金)	平成31年03月23日(土)	平成31年03月24日(日)
朝	玄米ごはん 高野豆腐の炒め煮 具沢山味噌汁 フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん レンコンの炒め煮 味噌汁(ほうれん草) フルーツ(バナナ) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン キャベツのクリーム煮 トマトスープ フルーツ(オレンジ) 牛乳	麦ごはん もやしの卵とじ 味噌汁(さつまいも) フルーツ(りんご) 味付けのり 牛乳	麦ごはん チンゲン菜の炒め煮 味噌汁(豆腐) フルーツ(バナナ) いりこみそ 牛乳	麦ごはん 野菜炒め 味噌汁(かぼちゃ) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	食パン イチゴジャム・マーガリン スクランブルエッグ オニオンスープ フルーツ(りんご) 牛乳
昼	御飯 かに玉風の甘酢あんか ひじきサラダ 中華スープ(チンゲン菜) 漬物(つぼ漬)	醤油ラーメン 春巻き 煎り黒豆ごはん 杏仁豆腐	御飯 いかの二色揚げ ラタトゥイユ 味噌汁(山芋とろろ) 人参きんぴら	親子丼 青菜のドレッシング和え 赤出汁(巻きふ) ぼたもち	御飯 ★ 大阪串カツ 菜の花の和え物 一口うどん 手作りミックスジュース	御飯 鶏肉の薬味だれ 大根サラダ 味噌汁(じゃが芋) 昆布佃煮	御飯 タラの生姜風味焼き マカロニサラダ 味噌汁(大根) ふりかけ
夕	御飯 たらのネギソース ジャーマンポテト お吸い物(もずく)	御飯 みそちゃんこ風 小松菜のソテー お吸い物(豆腐)	御飯 ポークチャップ 豆腐のミルク煮 お吸い物(白菜)	御飯 さんまの塩焼き 白菜のレモン和え 味噌汁(玉葱)	御飯 ポトフ ひじきの煮物 かきたま汁	御飯 柳川風卵とじ ごぼうサラダ お吸い物(竹の子)	御飯 麻婆豆腐 もやしの酢の物 お吸い物(そば)
	エネルギー 1828kcal 蛋白質 68.6g 脂質 47.3g 炭水化物 272.2g 食物繊維 14.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1786kcal 蛋白質 58.4g 脂質 43.3g 炭水化物 296.4g 食物繊維 19g 食塩 10g	エネルギー 1760kcal 蛋白質 62.8g 脂質 58.9g 炭水化物 234.1g 食物繊維 11.6g 食塩 6.7g	エネルギー 1878kcal 蛋白質 66.7g 脂質 45g 炭水化物 290.5g 食物繊維 14.4g 食塩 7g	エネルギー 1976kcal 蛋白質 62.2g 脂質 46.4g 炭水化物 321.9g 食物繊維 20.9g 食塩 7.7g	エネルギー 1839kcal 蛋白質 67.6g 脂質 45.3g 炭水化物 279.6g 食物繊維 16.1g 食塩 7.3g	エネルギー 1809kcal 蛋白質 67.7g 脂質 51.5g 炭水化物 258.5g 食物繊維 10.5g 食塩 8.2g



★全国ご当地企画★
3月22日(金)のお昼は、
「大坂」×ニューです。
お楽しみに～!



お彼岸

～季節の行事～

18～24日は
春のお彼岸です

