



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
お昼ごはん 成分	<b>3月9日利用者さん リクエストメニュー</b>  ・ご飯 ・唐揚げ 生野菜 ・ポテトサラダ ・コーンスープ	<b>1</b> ご飯 すまし汁 <small>ふ.絹ごし豆腐.しいたけ.ねぎ</small> あじの南蛮漬け 添え野菜 <small>あじ.玉ねぎ.人参.きゅうり</small> もやしのごま和え <small>もやし.ちくわ.人参.ごま</small>	<b>2</b> ご飯 豚肉のチーズ焼き 温野菜 <small>豚肉.チーズ プロッコリー.卵</small> 大根サラダ <small>大根.きゅうり.人参.かいわれ.ちりめん.かつお節</small>	<b>3 ひな祭り</b> 焼き鳥丼 味噌汁 <small>鶏肉.卵.京ねぎ.キャベツ.のり.生揚げ.わかめ.玉ねぎ</small> かぶの梅肉和え <small>かぶ.大根.サニーレタス.梅</small> 三色ゼリー <small>いちご.牛乳.緑茶.寒天.生クリーム</small>	<b>4</b> テーブルロール フレンチトースト <small>パン.牛乳.卵</small> ジャーマンポテト <small>ベーコン.じゃが芋.玉ねぎ.パセリ</small> コンソメスープ ソフール <small>ウインナー.キャベツ.玉ねぎ.人参.ヨーグルト</small>	
	成分	エネルギー 653 kcal 水分 313 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 748 kcal 水分 231 g たんぱく質 39.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 743 kcal 水分 332 g たんぱく質 34.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 729 kcal 水分 340 g たんぱく質 28.5 g 食塩相当量 3.8 g	
	お昼ごはん	<b>7</b> チャンポンメン <small>中華麺.豚肉.キャベツ.玉ねぎ.人参.もやし.かまぼこ.ねぎ</small> 蒸し餃子 添え野菜 <small>ぎょうざ キャベツ</small> ブロッコリーと カリフラワーのサラダ <small>ブロッコリー.カリフラワー.ハム.赤ピーマン.黄ピーマン.しめじ</small>	<b>8</b> ご飯 豚肉の塩麹焼き 焼き野菜 <small>豚肉.麹 かぼちゃ.コーン</small> シーザーサラダ <small>ハム.レタス.赤玉ねぎ.玉ねぎ.きゅうり.赤ピーマン.黄ピーマン.クルトン</small>	<b>9</b> リクエストメニュー	<b>10</b> ご飯 きのこのすまし汁 <small>えのき.しいたけ.しめじ.絹ごし豆腐.ねぎ</small> はまちの照り焼き 大根おろし <small>はまち 大根</small> いかの酢味噌がけ <small>いか.分葱.菜の花.わかめ.かまぼこ</small>	<b>11</b> ハヤシライス <small>牛肉.玉ねぎ.人参.グリーンピース</small> 炒り卵サラダ <small>卵.きゅうり.魚肉ソーセージ.ちりめん.レタス</small> フルーツ和え <small>みかん.パイナップル.バナナ.レモン</small>
	成分	エネルギー 657 kcal 水分 484 g たんぱく質 30.5 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 748 kcal 水分 203 g たんぱく質 31.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 775 kcal 水分 306 g たんぱく質 32.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 668 kcal 水分 276 g たんぱく質 39.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 736 kcal 水分 285 g たんぱく質 30.6 g 食塩相当量 4.4 g
お昼ごはん 成分	<b>14</b> ご飯 なめこ汁 <small>なめこ.木綿豆腐.生揚げ.京ねぎ</small> お好み焼き <small>豚肉.いか.えび.キャベツ.ねぎ.卵.かつお節.青のり</small> ゆず大根 <small>大根.ゆず.わかめ.しめじ.しし唐</small>	<b>15</b> とろろ天ぷらそば 紅鯉菜のおにぎり <small>そば.えび.かまぼこ.わかめ.長いも.ねぎ.ちりめん.ほうれん草.鮭.ごま</small> 酢の物 <small>きゅうり.大根.人参.ちりめん.かまぼこ</small> 煮豆 金時豆	<b>16</b> ご飯 かきたま汁 <small>卵.わかめ.みつば</small> 鶏肉と春キャベツの 野菜炒め <small>鶏肉.キャベツ.青ピーマン.もやし.人参.にんにく</small> 春巻き 添え野菜 <small>春巻き カリフラワー</small>	<b>17</b> ご飯 豚肉のくわ焼き 温野菜 <small>豚肉.らっきよ.ねぎ.キャベツ.人参.大根</small> スパサラダ <small>パスタ.ハム.人参.きゅうり</small>	<b>18</b> ご飯 にゅう麺 <small>そうめん.生揚げ.かまぼこ.ねぎ</small> たら西京焼き 胡瓜とわかめ酢の物 <small>たら きゅうり.わかめ</small> 春菊の白和え せとか <small>春菊.人参.こんにやく.しいたけ.木綿豆腐.ごま</small>	
	成分	エネルギー 658 kcal 水分 347 g たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 650 kcal 水分 250 g たんぱく質 33.2 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 674 kcal 水分 327 g たんぱく質 32.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 743 kcal 水分 252 g たんぱく質 31.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 645 kcal 水分 343 g たんぱく質 38.6 g 食塩相当量 5.7 g
	お昼ごはん	<b>21</b> ご飯 いちご 鶏肉の松風焼き 温野菜 <small>鶏肉.えそ.卵.ごま じゃが芋.いんげん</small> ひじきの炒り煮 <small>ひじき.鶏肉.人参.大豆.生揚げ</small>	<b>22</b> ご当地リレーメニュー	<b>23</b> ホットドック ツナマヨパン <small>パン.ウインナー.キャベツ ツナ</small> はんぺんエビカツ 添え野菜 <small>えび.はんぺん.卵.サニーレタス.かいわれ.トマト</small> ミルクココア <small>ココア.牛乳</small>	<b>24</b> ご飯 豚汁 <small>豚肉.大根.人参.ごぼう.里芋.木綿豆腐.ねぎ</small> さばの塩焼き 大根おろし <small>さば 大根</small> 小松菜ときのこの 磯辺和え <small>小松菜.人参.えのき.のり</small>	<b>25</b> ご飯 焼きコロッケ 温野菜 <small>合挽肉.じゃが芋.人参.玉ねぎ.卵.ブロッコリー.コーン.人参</small> 春野菜の卵とじ <small>菜の花.新玉ねぎ.春キャベツ.卵.かにかま</small>
	成分	エネルギー 730 kcal 水分 241 g たんぱく質 42.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 709 kcal 水分 297 g たんぱく質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 690 kcal 水分 344 g たんぱく質 33.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 659 kcal 水分 338 g たんぱく質 39.1 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 655 kcal 水分 295 g たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 3.1 g
お昼ごはん 成分	<b>28</b> 親子丼 かぶの汁物 <small>鶏肉.玉ねぎ.卵.みつば.かぶ.しいたけ.絹ごし豆腐.玉ねぎ.水菜</small> 菜の花のからし和え <small>菜の花.小松菜.京ねぎ</small> りんご	<b>29</b> ご飯 スクエアハンバーグ 添え野菜 <small>合挽肉.玉ねぎ.卵.牛乳.じゃが芋.人参.パセリ</small> フレンチサラダ <small>ハム.レタス.きゅうり.りんご.干しぶどう</small>	<b>30</b> ご飯 かす汁 <small>酒粕.人参.大根.生揚げ.ねぎ</small> さわらの幽庵焼き 大根おろし <small>さわら 大根</small> 大豆サラダ <small>大豆.ハム.きゅうり.かいわれ.チーズ</small>	<b>31</b> ポークカレーライス <small>豚肉.じゃが芋.人参.玉ねぎ.にんにく.グリーンピース.らっきよ.福神漬</small> 海藻サラダ <small>赤とさか.青とさか.わかめ.ツナフレーク.きゅうり.大根.サニーレタス.</small> 野菜ジュース	<b>3月22日(火)</b> <b>ご当地リレーメニュー</b> <b>「京都府」</b>  <b>京都府</b> ・ご飯 ・肉豆腐 ・おぼんざい二種 <small>(筈の木の芽和え・出汁巻き卵)</small> ・抹茶パフェ 	
	成分	エネルギー 654 kcal 水分 371 g たんぱく質 28.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 733 kcal 水分 323 g たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 733 kcal 水分 224 g たんぱく質 39.6 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 762 kcal 水分 399 g たんぱく質 21.4 g 食塩相当量 3.9 g	