

月・火曜日		水・木曜日		金・土曜日		
				2月28日 3月1日		
				A	鶏の照り焼き 厚焼き玉子 おくらと長いもの和え物	kcal 545 蛋白質 (g) 25.19 塩分 (g) 3.38
				B	玉子そば ナゲット ほうれん草のごま	kcal 470 蛋白質 (g) 19.32 塩分 (g) 2.24
				デザート:	1 キウイ 2 オレンジゼリー	
				おやつ:	つぶつぶあんゼリー kcal 87	
3月4日 3日はお祝い膳		3月5・6日		3月7・8日		
A	赤魚の西京焼き 南瓜の含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	kcal 437 蛋白質 (g) 21.32 塩分 (g) 1.33	A	にしんの山椒煮 さつま芋の甘煮 みかんなます	kcal 556 蛋白質 (g) 19.75 塩分 (g) 3.35	
B	海老かつ 春雨の五目炒め キャベツのマリネ	kcal 527 蛋白質 (g) 13.5 塩分 (g) 1.92	B	ソース焼きそば とり天 もやしの酢の物	kcal 500 蛋白質 (g) 15.12 塩分 (g) 1.63	
デザート:	1 マンゴー缶 2 リンゴゼリー		デザート:	1 パイン缶 2 青リンゴゼリー		
おやつ:	桃ゼリー kcal 43		おやつ:	ロールケーキ kcal 93		
3月10・11日		3月12・13日		3月14・15日		
A	だし香和風とんてき丼 マッシュポテト チーズと黒コショウのキャベツサラダ	kcal 553 蛋白質 (g) 22.73 塩分 (g) 2.43	A	イワシの梅煮 豆乳がんもの含め煮 ブロッコリーの胡麻和え	kcal 504 蛋白質 (g) 26.43 塩分 (g) 2.25	
B	鯖の塩焼き 茄子と厚揚げのそぼろ味噌煮 刻み大根の梅肉和え	kcal 532 蛋白質 (g) 19.05 塩分 (g) 2.55	B	鶏の西京焼き 豆の煮物 根菜サラダ	kcal 542 蛋白質 (g) 21.73 塩分 (g) 2.55	
デザート:	1 リンゴ缶 2 ブドウゼリー		デザート:	1 フルーツカクテル缶 2 パインゼリー		
おやつ:	抹茶蒸しパン kcal 149		おやつ:	サターアングー 172		
3月17・18日		3月19・20日		3月21・22日		
A	鰯の蒲焼 人参とわかめの土佐和え ハム入りマカロニサラダ	kcal 428 蛋白質 (g) 17.64 塩分 (g) 1.98	A	骨ごと食べられる鯖のみぞれ煮 ナゲット ブロッコリーの胡麻和え	kcal 593 蛋白質 (g) 30.35 塩分 (g) 2.04	
B	肉じゃが 茄子の吉野煮 ごぼうサラダ	kcal 501 蛋白質 (g) 14.32 塩分 (g) 2.53	B	一口とんかつ 茄子と厚揚げのそぼろ煮 カニカマと玉ねぎのサラダ	kcal 305.7 蛋白質 (g) 18.21 塩分 (g) 1.82	
デザート:	1 桃缶 2 柚子ゼリー		デザート:	1 洋ナシ缶 2 イチゴゼリー		
おやつ:	水ようかん kcal 61		おやつ:	コロッケ kcal 177		
3月24・25日		3月26・27日		3月28・29日		
A	銀ひらすの西京焼き 茄子の吉野煮 ごぼうサラダ	kcal 502 蛋白質 (g) 18.53 塩分 (g) 1.78	A	豚肉の生姜焼き 青菜とピーマンのカラフル炒め ツナマヨコーン	kcal 552 蛋白質 (g) 13.35 塩分 (g) 3.08	
B	チーズ入りチキンカツ からし菜ときくらげの田舎風 おからとツナのサラダ	kcal 547 蛋白質 (g) 19.5 塩分 (g) 2.04	B	鯖の味噌煮 人参とわかめの土佐煮 スパゲッティーサラダ	kcal 489 蛋白質 (g) 15.81 塩分 (g) 2.42	
デザート:	1 アロエ缶 2 あんずゼリー		デザート:	1 黄桃缶 2 野菜ジュースゼリー		
おやつ:	レーズン饅頭 kcal 186		おやつ:	パインゼリー kcal 20		
				A	鮭の塩焼き チャプチェ カニカマと玉ねぎのサラダ	kcal 507 蛋白質 (g) 21.81 塩分 (g) 2.59
				B	鶏もものから揚げ 野菜の煮込み カリフラワーのマリネ	kcal 520 蛋白質 (g) 20.75 塩分 (g) 1.72
				デザート:	1 ヨーグルト 2 ブドウゼリー	
				おやつ:	胡麻クッキー kcal 108	