

メ ニ ュ ー

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2月13日(木) | 麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し ふりかけ【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3 | 御飯 豚肉の甘酢あんがらめ れんこんの甘辛炒め【大根の煮物】 アスパラのサラダ【胡瓜サラダ】 桜漬【キウイ】 エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2 | 御飯 たらことチーズの卵焼き 豆腐とトマトの炒め物 白菜の即席漬【白菜の和え物】 金時豆 エネルギー: 626 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2 |
| 2月14日(金) バレンタインデー  | 麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【里芋の煮物】 しば漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3 | カレーライス はるさめスープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ティラミス【チョコムース】 エネルギー: 671 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 4 | 御飯 鰹のごま焼き【鰹の風味焼】 なすの炒め煮 かぶなます うにくらげ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 557 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 4 |
| 2月15日(土) | 麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4 | 御飯 かに玉あんかけ マカロニソテー トマトのおろし和え しそ昆布【ふりかけ】 エネルギー: 569 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 4 | 御飯 チキンチャップ 南瓜の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え べったら漬【みかん缶】 エネルギー: 584 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3 |
| 2月16日(日)  | クロワッサン ワカメスープ ツナサラダ ヨーグルト【ブルーベリーゼリー】 リンゴジュース エネルギー: 469 蛋白質: 11 脂質: 18 塩分相当量: 2 | 御飯 豚肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 ほうれん草のごま和え ビワ缶 エネルギー: 658 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 2 | 御飯 赤魚の梅煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 冷奴 昆布佃煮 エネルギー: 576 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3 |
| 2月17日(月) | 麦飯 味噌汁 ちくわの金平【白菜の煮物】 京わかめ【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 478 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3 | 御飯 鶏肉の唐揚げ うの花炒り【長芋の煮物】 コールスローサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 670 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2 | 御飯 さばの味噌煮 もやしのかか炒め【大根のかか煮】 胡瓜の酢の物 らっきょう【黄桃缶】 エネルギー: 546 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3 |
| 2月18日(火)  | 麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3 | 御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 さつま芋のレモン煮 大根サラダ キウイフルーツ【パインゼリー】 エネルギー: 599 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2 | 御飯 白身魚の西京焼き 白菜のスープ煮 ポテトのたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【甘夏缶】 エネルギー: 597 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3 |
| 2月19日(水) | 麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 470 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 5 | 御飯 白身魚のクリームソースかけ ワンタンスープ 胡瓜の和え物 蒸しケーキ【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 642 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2 | 御飯 和風おろしハンバーグ 筍の中華炒め【キャベツの煮物】 カリフラワーの甘酢和え 山川漬【しそわかめ】 エネルギー: 587 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2 |

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。