

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月20日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 552 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	肉うどん おむすび ブロッコリーサラダ 抹茶ミルクゼリー  エネルギー: 600 蛋白質: 18 脂質: 25 塩分相当量: 2	御飯 白身魚の山椒焼 えのきの金平【白菜の金平】 キャベツの磯辺和え 金時芋 エネルギー: 528 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 2
2月21日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ちりめん山椒【昆布ちりめん】 牛乳 エネルギー: 512 蛋白質: 20 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 ふぐ鍋 ピーマンソテー 春雨の酢の物 ヨーグルトムース  エネルギー: 614 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の炊き合わせ スパゲッティ ブロッコリーのおかか和え うにくらげ【オレンジ】  エネルギー: 539 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4
2月22日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 福神漬(無着色)【ビワ缶】 牛乳 エネルギー: 485 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのみそマヨネーズ焼 かぶの白煮 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 648 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 長芋の煮物 胡瓜の梅肉和え 子持ち昆布【たいみそ】  エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月23日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ ハムサラダ 豆乳プリン 牛乳  エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 3	御飯 中華風卵焼き なすの炒め煮 胡瓜の和え物 甘夏缶【みかんゼリー】  エネルギー: 528 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草のソテー アスパラサラダ【パンプキンサラダ】 黒豆 エネルギー: 611 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量: 2
2月24日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜公【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 魚の生姜煮 白菜の中華炒め はなっこりの辛子和え プチケーキ【ラフランスゼリー】 エネルギー: 651 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 ポークビーンズ キャベツのしそ炒め いんげんのくるみ和え 山菜佃煮【のり佃】 エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 2
2月25日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 胡ちゃん漬【ふりかけ】 牛乳 エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	御飯 焼肉 ワカメスープ 盛り合わせサラダ 杏仁豆腐  エネルギー: 609 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ きのこソテー【ピーマンソテー】 胡瓜の利久あえ べったら漬【ゆずみそ】 エネルギー: 588 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
2月26日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【大根の煮物】 しば漬【黄桃缶】 牛乳  エネルギー: 473 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のカレー焼き マカロニソテー とろろ芋 オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 567 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の酢醤油煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 金時豆 エネルギー: 629 蛋白質: 23 脂質: 18 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。