

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月27日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	御飯 さばの味噌煮 ビーフソテー 白菜の即席漬【白菜の中華和え】 いちご【いちごゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き れんこんの金平【キャベツの煮物】 胡瓜のゆかり和え らっきょう【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 542 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 581 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月28日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のソテー 焼き茄子 フルーツヨーグルト	御飯 エビフライ ふきのまさご煮【いんげんの煮物】 春雨の酢の物 しそ昆布【昆布ちりめん】
	エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 631 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 4
3月1日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 味付けのり【のり佃】 牛乳	赤飯 ふくさ焼き 清汁 白菜の磯辺和え ゆずゼリー	御飯 豚肉の朝鮮焼 和風スパゲッティー カリフラワーサラダ しそわかめ【昆布佃煮】
	エネルギー: 511 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 5	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2
3月2日(日) 	オレンジデニッシュパン クリームスープ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー リンゴジュース	御飯 はんぺんの卵とじ えのきの金平【チンゲン菜の中華煮】 胡瓜の酢の物 さつま芋の甘煮	御飯 鮭の粕漬焼き 三色ソテー 冷奴 菊水漬【黄桃缶】
	エネルギー: 577 蛋白質: 11 脂質: 11 塩分相当量: 1	エネルギー: 535 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 31 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月3日(月) ひなまつり 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり豆【しば漬ペースト】 牛乳	ちらし寿司 白身魚の天ぷら 清汁 チンゲン菜のピーナッツ和え 和菓子【あずきゼリー】	御飯 ビーフシチュー もやしのかか炒め【キャベツのかか煮】 ゆずきのこの酢の物 京わかめ【ゆずみそ】
	エネルギー: 517 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 5	エネルギー: 574 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量: 3
3月4日(火) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 ふりかけ【たくあん漬ペースト】 牛乳	御飯 ブリの照り焼き ブロッコリーのカニあんかけ 白菜の中華和え ミルクゼリー	御飯 シューマイの辛子酢醤油かけ 豆腐とトマトの炒め物 胡瓜の香り和え うめびしお
	エネルギー: 476 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 576 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 4
3月5日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツのサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鰯の塩焼き 野菜のソテー ポテトたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【白桃缶】
	エネルギー: 539 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 609 蛋白質: 27 脂質: 17 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。