

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月12日(木) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 菜公【しそわかめ】 牛乳 	御飯 白身魚のピカタ うの花炒り【キャベツの煮物】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ヨーグルトムース【ヨーグルト】	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 胡瓜の梅肉和え たいみそ 
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 647 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
2月13日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 しその実漬【黄桃缶】 牛乳	カレーライス はるさめスープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ショコラケーキ【チョコムース】 	御飯 鮭の粕漬け焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツの磯辺和え みかん【みかんゼリー】
	エネルギー: 464 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 18 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月14日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 桜漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ ビーフンソテー 大根サラダ のり佃煮	御飯 牛肉と野菜の炒めもの カリフラワーの華風煮 胡瓜の利久和え バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 531 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 524 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 645 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2
2月15日(日)	オレンジデニッシュパン コンソメスープ キャベツサラダ ブルーベリーゼリー リンゴジュース 	御飯 かに玉あんかけ 蓮根としめじの甘辛炒め【里芋の煮物】 胡瓜の酢味噌和え うめびしお	御飯 豚肉のしそ炒め マカロニソテー チンゲン菜のおかか和え しその実わかめ【ビワ缶】 
	エネルギー: 488 蛋白質: 7 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 610 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4
2月16日(月)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【卵ロール】 牛乳	御飯 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 ポテトのクリーム煮 キャベツの酢の物 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 牛肉の甘辛煮 白菜の中華炒め コールスローサラダ 金時豆 
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 596 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 568 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月17日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しば漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの炒め物 胡瓜の和え物 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 タイの朝鮮焼き 豆腐とトマトの炒め物 ビーフナムル べったら漬【ゆずみそ】
	エネルギー: 519 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2
2月18日(水) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【人参の金平】 胡ちゃん漬【南瓜サラダ】 牛乳	肉うどん おむすび トマトのおろし和え 黒胡麻あん蒸しカステラ【黒ごまプリン】 	御飯 白身魚の照り焼き ほうれん草のソテー うめとろろ ビワ缶
	エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 14 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 593 蛋白質: 26 脂質: 13 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。