

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月19日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【アセロラゼリー】 牛乳	御飯 エビフライ【エビカツ】 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 フルーチェ 	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのかにあんかけ 白菜のゆかり和え 京わかめ【うぐいす豆】
	エネルギー: 512 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 687 蛋白質: 18 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 483 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3
2月20日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 白身魚のカレー焼き 白菜の煮浸し いんげんのくるみ和え フルーツヨーグルト	御飯 ハンバーグ けんちょう ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 うにくらげ【たいみそ】 
	エネルギー: 466 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 4
2月21日(土)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 五目煮豆 おくらの和え物【胡瓜の和え物】 野沢菜ちりめん【しそわかめ】	御飯 赤魚の煮付 三色ソテー パンプキンサラダ 奈良漬【ビワ缶】
	エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 619 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 3
2月22日(日) 	デニッシュパン ワカメスープ レタスサラダ【キャベツサラダ】 だいたいムース 牛乳 	御飯 鮭の西京焼き 野菜炒め 卵豆腐 山川漬【金時芋甘煮】	御飯 牛肉のトマトソース煮 えのきの金平【チンゲン菜のソテー】 胡瓜の香り和え バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 484 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 30 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 626 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
2月23日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 葉わさび漬【たまごロール】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のうすくず煮 白菜の磯辺和え いちご蒸しケーキ【ブルーベリーゼリー】 	御飯 たらことチーズの卵焼き ふきの煮物【長芋の煮物】 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 みかん【オレンジゼリー】
	エネルギー: 518 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月24日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳 	御飯 焼肉 わかめスープ トマトサラダ レアクリーム杏仁	御飯 白身魚の野菜あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 キャベツサラダ たくあん【洋梨缶】 
	エネルギー: 511 蛋白質: 18 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 19 脂質: 20 塩分相当量: 1	エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
2月25日(水) 	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 しその実わかめ【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 鯖の磯辺焼き 白菜の煮浸し 胡瓜の酢の物 刻み高菜【ゆずみそ】 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ さつま芋と昆布の煮物 チンゲン菜のピーナツ和え いちご【いちごゼリー】 
	エネルギー: 519 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 535 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 607 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3

*【 】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。