


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月26日(木) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 中華風卵焼き れんこんの煮物【長芋の煮物】 ツナサラダ りんご【りんごゼリー】	御飯 ダルマダイのムニエル もやしとにらのかか炒め【大根かか煮】 白菜の即席漬 山菜佃煮【みかん缶】 
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 576 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 2
2月27日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめびしお 牛乳 	御飯 白身魚の香草焼き ミネストローネ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 トマトのおろし和え うにくらげ【うぐいす豆】 
	エネルギー: 491 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 610 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月28日(土)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 桜漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 カリフラワーの華風煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 プリン 	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 里芋の煮物 キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 483 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2
3月1日(日) 	オレンジデニッシュパン オニオンスープ オムレツ いちごヨーグルト【ラフランスゼリー】 カフェオレ	赤飯 鶏肉の酢醤油煮 清汁 胡瓜の土佐和え 甘夏缶【パインゼリー】 	御飯 鮭の南部焼【鮭の照焼】 白菜の中華炒め うめとろろ 菜公【しそわかめ】
	エネルギー: 607 蛋白質: 18 脂質: 28 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 531 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 3
3月2日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【洋梨缶】 牛乳 	御飯 ポークチャップ 蓮根としめじの甘辛炒め【茄子の煮物】 ハムサラダ 子持ち昆布【昆布佃煮】	御飯 ブリのおろし煮 マカロニソテー チンゲン菜のポン酢和え ゆずみそ 
	エネルギー: 492 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
3月3日(火)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 うめびしお【マカロニサラダ】 牛乳	ちらし寿司 白身魚の天ぷら すまし汁 胡瓜の利久あえ 淡雪【水ようかん】 	御飯 プルコギ さつま芋のミルク煮 ゆずきのこ酢の物【胡瓜酢の物】 しば漬【昆布ちりめん】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 616 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 654 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月4日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 山川漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の山椒焼き うの花炒り【長芋の煮物】 シーザーサラダ いちご【いちごゼリー】	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ キャベツのスープ煮 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 金時豆 
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 634 蛋白質: 24 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 593 蛋白質: 25 脂質: 15 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。