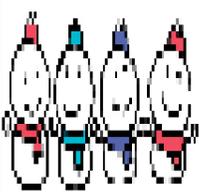


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食 
2月5日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【がんもの煮物】 昆布ちりめん【紅茶ゼリー】 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のピカタ ふきの煮物【茄子の煮物】 胡瓜のサラダ 葉わさび漬【ビワ缶】 エネルギー: 525 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 八宝菜 金平ごぼう【キャベツの煮物】 おくらの酢の物【とろろ芋】 黒豆 エネルギー: 669 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 2
2月6日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	瓦そば おむすび パンプキンサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 613 蛋白質: 18 脂質: 22 塩分相当量: 3	御飯 鯖のごま焼 キャベツのスープ煮 卵豆腐 うにくらげ【ゆずみそ】 エネルギー: 597 蛋白質: 33 脂質: 17 塩分相当量: 5
2月7日(土) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ【のり佃】 牛乳 エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 鮭の香味ソースかけ 高野豆腐の煮物 シーザーサラダ べったら漬【甘夏缶】 エネルギー: 556 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め さつま芋と切昆布の煮物 白菜の中華和え ちりめん山椒【キウイ】 エネルギー: 615 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2
2月8日(日) 	クロワッサン コーンポタージュ ツナサラダ さくらんぼゼリー 牛乳 エネルギー: 574 蛋白質: 17 脂質: 27 塩分相当量: 3	御飯 マーボー豆腐 えのきの中華炒め 胡瓜の酢の物 たくあん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイの香草焼き ポテトの煮物 いんげんのピーナツ和え 京わかめ【りんご缶】 エネルギー: 563 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 3
2月9日(月)	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 449 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	御飯 ポークチャップ 南瓜のいところ煮 ハムサラダ フルーチェ エネルギー: 672 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 タイの昆布煮 野菜のソテー ポテトのたらこマヨネーズあえ びわ缶 エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月10日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 鯖の塩焼き 白菜の煮浸し ブロッコリーのドレッシングあえ 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 625 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 牛肉の八幡巻き ピーマンソテー 胡瓜の酢みそあえ 福神漬【黄桃缶】 エネルギー: 589 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月11日(水) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【人参の金平】 子持ち昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 486 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 清汁 大根なます 金時芋 エネルギー: 564 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 鯖の酢じょうゆ煮 なすのみそ炒め ビーフナムル しば漬【ふりかけ】 エネルギー: 614 蛋白質: 26 脂質: 16 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。