

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月11日(木) 建国記念日 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 さわか漬【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め もやしのかか炒め【いんげんかか煮】 白菜の磯辺和え 黒豆 エネルギー: 652 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 3	 御飯 キンメダイの梅煮 えのきの金平【さつま芋の煮物】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 542 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
2月12日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【しその実漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 489 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	ピラフ ローストチキン ミネストローネ キャベツサラダ ショコラケーキ【チョコムース】 エネルギー: 711 蛋白質: 23 脂質: 30 塩分相当量: 4	御飯 ダルマダイごま焼【ダルマダイの照焼】 かぶの煮物 ブロッコリーのくるみ和え 菜公【りんご缶】 エネルギー: 462 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3
2月13日(土)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 477 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 サーマンステーキ ワンタンスープ 胡瓜のナムル 京わかめ【洋梨缶】  エネルギー: 538 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め けんちょう ポテトたらこマヨネーズあえ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 659 蛋白質: 23 脂質: 25 塩分相当量: 2
2月14日(日) 	クリームパン ワカメスープ キャベツサラダ ピーチゼリー 牛乳 エネルギー: 473 蛋白質: 14 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 豚肉の生姜焼き ピーマンのソテー うめとろろ ビワ缶 エネルギー: 563 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 赤魚の味噌煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 甘口たらこ【うぐいす豆】 エネルギー: 625 蛋白質: 36 脂質: 15 塩分相当量: 4
2月15日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	カレーライス 中華風スープ 海藻サラダ【大根サラダ】 杏仁豆腐【杏仁ゼリー】 エネルギー: 639 蛋白質: 17 脂質: 16 塩分相当量: 4	御飯 ダルマダイの甘酢あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え 昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 エネルギー: 605 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月16日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳 エネルギー: 544 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の朝鮮焼き のっぺい汁 春雨の酢の物 いちご【いちごムース】  エネルギー: 525 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3	御飯 中華風卵焼き 大根の煮物 カリフラワーサラダ 胡ちゃん漬【たいみそ】 エネルギー: 587 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3
2月17日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ちりめん山椒【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 514 蛋白質: 21 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 ブリろし煮 ビーフンソテー 白菜の即席漬 りんご【りんごゼリー】 エネルギー: 597 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 南瓜の煮物 ブロッコリーサラダ 福神漬【金時豆】  エネルギー: 626 蛋白質: 23 脂質: 19 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。