




メ ニ ュ ー



	朝 食	昼 食	夕 食
2月18日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山川漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ごぼうの煮物【ふきの煮物・茄子の煮物】 おくらの和え物【卵豆腐】 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 すずきの香草焼き ほうれん草のソテー 白菜のごま酢和え【白菜の和え物】 黄金いか【黄桃缶】
	エネルギー: 560 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2
2月19日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ポテトの煮物】 しその実漬【ふりかけ】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼き【白身魚のかば焼き】 赤だし 胡瓜の酢の物 フルーチェ	御飯 鶏肉の治部煮 うの花炒り【キャベツの炒め煮】 シーザーサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 626 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
2月20日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 牛肉のトマトソース煮 さつま芋の煮物 アスパラピーナツ和え【いんげんピーナツ和え】 しば漬【甘夏缶】 	御飯 鮭の粕漬焼き ブロッコリーのかにあんかけ ゆずきのこ酢の物【キャベツの酢の物】 うめびしお 
	エネルギー: 568 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 16 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 4
2月21日(日)	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ りんごゼリー 牛乳 	御飯 かに玉あんかけ 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 小松菜の白和え 胡ちゃん漬【うめびしお】	御飯 鶏肉の甘辛煮 キャベツのしそ炒め もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 さわやか漬【白桃缶】
	エネルギー: 551 蛋白質: 14 脂質: 27 塩分相当量: 1	エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 5	エネルギー: 569 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2
2月22日(月)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 京わかめ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ カリフラワーの華風煮 胡瓜の利久あえ 黒糖蒸しケーキ【抹茶ムース】	御飯 ポークチャップ 五目煮豆 ちしゃもみ【トマトサラダ】 刻みたくあん【ふりかけ】 
	エネルギー: 490 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2
2月23日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 山菜佃煮【ビワ缶】 牛乳 	御飯 焼肉 ごぼうの煮物【ポテトの煮物】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 柚子ゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 かぶの白煮 白菜のごま酢和え【白菜の和え物】 葉わさび漬【しそわかめ】
	エネルギー: 497 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 527 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3
2月24日(水)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 ティラミス【コーヒーゼリー】 	御飯 赤魚の煮付 ビーフンソテー ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 ゆずみそ 
	エネルギー: 542 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 12 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。