

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月25日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそ昆布【のり佃】 牛乳 エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 さばの塩焼 南瓜のスープ煮 キャベツサラダ しそわかめ【しその実漬ペースト】  エネルギー: 599 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜の煮浸し 冷奴 奈良漬【みかん缶】 エネルギー: 604 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
2月26日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳 エネルギー: 502 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 エビフライ【エビカツ】 里芋のそぼろ煮 大根なます ビワ缶 エネルギー: 645 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 2	御飯 肉団子のスープ煮 いんげんのソテー ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 桜漬【うめびしお】  エネルギー: 520 蛋白質: 15 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月27日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 菜公【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 547 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	御飯 青椒肉絲(チンジャオロースー) ポテトの煮物 キャベツのくるみ和え コーヒーゼリー  エネルギー: 653 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ ふきの煮物【さつま芋煮物】 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 梅干し【うめびしお】 エネルギー: 485 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 4
2月28日(日) 	あんパン コンソメスープ ツナサラダ プリン 牛乳 エネルギー: 437 蛋白質: 17 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 鮭のクリームソースかけ 茄子の炒め煮 もやしのナムル【胡瓜ナムル】 黒豆 エネルギー: 697 蛋白質: 34 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の照り焼き アスパラのソテー 白菜の磯辺和え たいみそ  エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
2月29日(月)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【たくあん漬ペースト】 牛乳 エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【里芋のごま煮】 胡瓜のゆかり和え 豆乳プリン エネルギー: 599 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3	御飯 さごしの西京焼き 豆腐とトマトの炒め物 コールスローサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 656 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 2
3月1日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 昆布佃煮 牛乳 エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	赤飯 白身魚の生姜焼き 清汁 白菜の中華和え いちご蒸しケーキ【オレンジゼリー】 エネルギー: 637 蛋白質: 39 脂質: 12 塩分相当量: 4	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのしそ炒め ほうれん草のおかか和え わかめの磯漬【キウイ】 エネルギー: 528 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
3月2日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 さわやか漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 494 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	肉うどん おむすび ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 フルーツヨーグルト エネルギー: 614 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 3	御飯 ダルマダイの山椒焼き 南瓜のスープ煮 胡瓜の酢の物 京わかめ【ふりかけ】  エネルギー: 584 蛋白質: 25 脂質: 14 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。