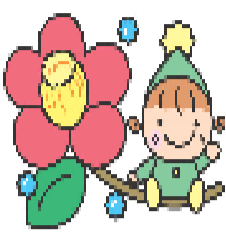










メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月4日(木) 立春 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげんの煮物】 山川漬【洋梨缶】 牛乳 エネルギー: 488 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	たきこみ御飯 鶏肉の柚庵焼き かき卵汁 はなっこりーのからし和え 焼皮さくらもち【水ようかん】 エネルギー: 699 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の磯辺焼き うの花炒り【白菜の煮浸し】 コールスローサラダ 子持ち昆布【めかぶ佃煮】 エネルギー: 504 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3
2月5日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【高野豆腐の煮物】 うめびしお 牛乳 エネルギー: 504 蛋白質: 14 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【みかん缶】 エネルギー: 546 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	御飯 八宝菜 南瓜のいところ煮 おくらの酢の物【とろろ芋】 いちご【いちごゼリー】  エネルギー: 646 蛋白質: 18 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月6日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり佃煮 牛乳  エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の野菜あんかけ ビーフソテー 卵豆腐 ビワ缶 エネルギー: 629 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 マーボー豆腐 煮しめ【かぶの煮物】 ツナサラダ しば漬【ゆずみそ】 エネルギー: 551 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月7日(日) 	オレンジデニッシュパン オニオンコンソメスープ オムレツ ラフランスゼリー 牛乳 エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の酢醤油煮 マカロニソテー 白菜の中華和え しそわかめ【しその実漬ペースト】 エネルギー: 604 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 五目煮豆 ブロッコリーサラダ 刻みたくあん【りんご缶】  エネルギー: 579 蛋白質: 32 脂質: 13 塩分相当量: 1
2月8日(月)	麦飯 味噌汁 大根の煮物 菊水漬【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の照焼 豆腐とトマトの炒め物 キャベツの酢の物 ヨーグルト  エネルギー: 580 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 2	御飯 牛肉の二色巻き 筍の中華炒め【胡瓜の中華炒め】 胡瓜の利久あえ たいみそ エネルギー: 604 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 2
2月9日(火)	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 ふりかけ【胡瓜漬ペースト】 牛乳  エネルギー: 507 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ 筍のしそ炒め【切干大根の煮物】 キャベツのわさびしょうゆ和え しその実わかめ【黄桃缶】 エネルギー: 623 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3	御飯 鮭の塩焼 里芋の煮物 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 キウイ【ラフランスゼリー】  エネルギー: 568 蛋白質: 27 脂質: 12 塩分相当量: 2
2月10日(水) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 しそ昆布【のり佃】 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の香味ソースかけ ブロッコリーのクリーム煮 胡瓜のゆかり和え ヨーグルトムース エネルギー: 617 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯 たらことチーズの卵焼き 春雨の中華炒め ごぼうサラダ【レタスサラダ・トマトサラダ】 わかめの磯漬【うめびしお】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 18 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。