

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月16日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【切干大根の炒め煮】 うめびしお 牛乳	御飯 タイの磯辺焼【タイの照焼】 茄子の煮物 コールスローサラダ 菊水漬【洋梨缶】	御飯 鶏肉の柚庵焼 長芋の煮物 胡瓜の和え物 しその実わかめ【しそわかめ】
	エネルギー: 516    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 595    蛋白質: 27 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 593    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 4
2月17日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【りんごゼリー】 牛乳	御飯 タラコとチーズの卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 ごぼうサラダ【レタスサラダ】 福神漬【キウイ】	御飯 ダルマダイの生姜焼 煮しめ【大根の煮物】 カリフラワーの甘酢和え 子持ち昆布【甘夏缶】
	エネルギー: 480    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 29 脂質: 15    塩分相当量: 3
2月18日(土)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 べったら漬【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 胡瓜の酢の物 ヨーグルト	御飯 鮭のクリームソースかけ 里芋の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 うめびしお
	エネルギー: 554    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 588    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 553    蛋白質: 26 脂質: 11    塩分相当量: 3
2月19日(日) 	ロールパン コーンポタージュ 胡瓜のサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのムニエル もやしとにらのかか炒め【ポテトの煮物】 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 黒豆	御飯 牛肉の柳川風煮 ほうれん草のソテー 白菜のゆかり和え ちりめん山椒【白桃缶】
	エネルギー: 486    蛋白質: 18 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 655    蛋白質: 33 脂質: 19    塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 3
2月20日(月)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【南瓜の煮物】 胡ちゃん漬【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き えのき中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 いんげんの利久あえ 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯 白身魚の昆布煮 マカロニソテー ブロッコリーのサラダ オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 470    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 610    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 634    蛋白質: 29 脂質: 20    塩分相当量: 2
2月21日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【卵ロール】 牛乳	御飯 ダルマダイの南部焼【ダルマダイの照焼】 里芋のそぼろ煮 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 抹茶プリン	御飯 豚肉の甘酢あんからめ 筍のしそ炒め【キャベツの中華炒め】 小松菜の白和え いちご【いちごムース】
	エネルギー: 512    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 620    蛋白質: 28 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 562    蛋白質: 25 脂質: 13    塩分相当量: 3
2月22日(水) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚 なすの煮物 胡瓜のナムル 京わかめ【しそわかめ】	御飯 鯖の塩焼 茶碗蒸し 白菜の磯辺和え ゆずみそ
	エネルギー: 495    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 614    蛋白質: 21 脂質: 21    塩分相当量: 3	エネルギー: 610    蛋白質: 31 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。