

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月23日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 昆布佃煮 牛乳 エネルギー: 533 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 焼肉 金平ごぼう【南瓜の煮物】 梅とろろ みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 598 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鮭の石狩煮 ピーマンソテー ごま豆腐 さわやか漬【黄桃缶】  エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 4
2月24日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 493 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 エビフライ【エビカツ】 ふきの煮物【里芋の煮物】 アスパラピーナツ和え【いんげんピーナツ和え】 しそ昆布【甘夏缶】  エネルギー: 577 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 チキンソテー 豆腐とトマトの炒め物 白菜のポン酢和え 刻み高菜【キウイ】 エネルギー: 621 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 2
2月25日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 福神漬【洋梨缶】 牛乳  エネルギー: 511 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 プルコギ 五目煮豆 カリフラワーの甘酢和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 675 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 1	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ キャベツの中華炒め 胡瓜の香り和え 紅あずま芋  エネルギー: 512 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2
2月26日(日) 	オレンジデニッシュパン わかめスープ パンプキンサラダ アセロラゼリー【桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 723 蛋白質: 16 脂質: 35 塩分相当量: 2	御飯 かに玉あんかけ たらこスパゲッティ ブロッコリーのくるみ和え 胡ちゃん漬【たいみそ】  エネルギー: 583 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 4	御飯 豚肉の生姜焼き ピーマンソテー ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 わかめの磯漬【りんご缶】 エネルギー: 565 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月27日(月) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 524 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	瓦そば おむすび ブロッコリーサラダ コーヒーゼリー【りんごゼリー】 エネルギー: 547 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鯖の生姜煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 レタスレモン醤油和え【胡瓜和え物】 うにくらげ【黄桃缶】 エネルギー: 609 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 4
2月28日(火)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実漬【しそわかめ】 牛乳  エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	中華丼 もずくスープ はなっこりー辛子和え【はなっこりー和え物】 洋梨のシャルロット【梨ゼリー】 エネルギー: 614 蛋白質: 19 脂質: 23 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の柚庵焼 ほうれん草のソテー 胡瓜ナムル 子持昆布【めかぶ佃煮】  エネルギー: 528 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3
3月1日(水) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 菜公【パンプキンサラダ】 牛乳  エネルギー: 480 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	赤飯 ダルマダイの山椒焼 かき卵汁 胡瓜の和え物 ミルクゼリー【マンゴーゼリー】  エネルギー: 606 蛋白質: 31 脂質: 15 塩分相当量: 4	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 シーザーサラダ 黄金いか【ふりかけ・しば漬ペースト】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 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。