






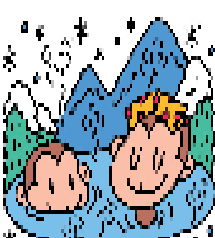


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月2日(木)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 さわやか漬【うめびしお】 牛乳 	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	御飯 鱈の山椒焼き 野菜の卵とじ 胡瓜の酢の物 しば漬【ふりかけ・ゆずみそ】 
	エネルギー: 497 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 29 脂質: 14 塩分相当量: 3
2月3日(金) 節分 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	寿司盛り合わせ 白身魚の生姜焼き すまし汁 梅とろろ カルシウムボーロ【葛ゼリー】 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ さつま芋のレモン煮 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 刻み高菜【昆布ちりめん】
	エネルギー: 464 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 666 蛋白質: 32 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 18 脂質: 12 塩分相当量: 3
2月4日(土) 立春 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の柚庵焼き かき卵汁 はなっこりーの辛子和え 焼皮桜餅【葛ゼリー】 	御飯 鮭の西京焼 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の中華和え しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 485 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 699 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 4	エネルギー: 536 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 2
2月5日(日)	チーズパン コンソメスープ 胡瓜のサラダ みかんゼリー 牛乳 	御飯 鮭の香草焼 キャベツのスープ煮 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 黒豆	御飯 牛肉のトマトソース煮 もやしのかか炒め【大根のかか煮】 白菜の磯辺和え 菊水漬【ゆずみそ】 
	エネルギー: 394 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 675 蛋白質: 34 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 4
2月6日(月)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳	御飯 中華風卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 小松菜のお浸し 子持昆布【りんご缶】 	御飯 鯖の味噌煮 ビーフンソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 わかめの磯漬【キウイ】 
	エネルギー: 499 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
2月7日(火)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 山菜佃煮【ふりかけ・洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 大根の煮物 ポテトサラダ 山川漬【昆布佃煮】 	御飯 チキンチャップ 筍の中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 カリフラワーの甘酢和え 昆布ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 536 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
2月8日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 豚肉のマヨネーズ焼 豆腐とトマトの炒め物 いんげんのごま和え【いんげん和え物】 みかん【みかんゼリー】	御飯 白身魚の照焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 卵豆腐 京わかめ【ふりかけ】
	エネルギー: 501 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 633 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 28 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。