

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月9日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 菜公【のり佃】 牛乳 	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ 南瓜のスープ煮 ブロッコリーのツナ和え 黒糖蒸しカステラ【葛ゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き 白菜のたらこ炒め 胡瓜の香り和え 桜漬【白桃缶】 
	エネルギー: 519 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 669 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月10日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 しば漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 大根の煮物 白菜のゆかり和え いちご【いちごムース】	御飯 ブリの照焼 肉じゃが レタスレモン醤油和え【胡瓜和え物】 黄金いか【ゆずみそ】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 634 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
2月11日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳 	御飯 鮭のピカタ なすの煮物 胡瓜の甘酢和え 金時豆	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 蓮根の甘辛炒め【切干大根の煮物】 キャベツのくるみ和え 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 561 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 606 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
2月12日(日)	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ ラフランスゼリー 牛乳 	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【茄子の煮物】 春雨の酢の物 葉わさび漬【うめびしお】	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ いんげんの炒め物 大根なます しそ昆布【黄桃缶】
	エネルギー: 575 蛋白質: 15 脂質: 29 塩分相当量: 1	エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
2月13日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 刻みたくあん【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き カリフラワーの華風煮 ちしゃもみ【白菜の和え物】 ヨーグルトムース 	御飯 牛肉の甘辛煮 うの花炒り【里芋の煮物】 胡瓜の和え物 ちりめん山椒【オレンジ】
	エネルギー: 557 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 530 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月14日(火) バレンタイン 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ【しその実漬ペースト】 牛乳	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ キャベツサラダ ショコラムースケーキ【チョコムース】 	御飯 ダルマダイ南部焼【ダルマダイ照焼】 えのきの金平【チンゲン菜の金平】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 しその実漬【バナナ】
	エネルギー: 535 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 729 蛋白質: 24 脂質: 31 塩分相当量: 4	エネルギー: 433 蛋白質: 24 脂質: 8 塩分相当量: 2
2月15日(水)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【卵ロール】 牛乳	カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ 杏仁豆腐	御飯 白身魚の粕漬焼 チンゲン菜の中華煮 胡瓜の和え物 黄金いか【りんご缶】 
	エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 695 蛋白質: 20 脂質: 23 塩分相当量: 3	エネルギー: 492 蛋白質: 29 脂質: 5 塩分相当量: 2

*【 】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。