

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月1日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 胡ちゃん漬【ふりかけ・ポテサラダ】 牛乳  E kcal: 530 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	赤飯 白身魚の照り焼き 清汁 ほうれん草のごま和え フルーチェ 	御飯 牛肉の甘辛煮 華風煮 胡瓜の酢の物 ちりめん昆布【昆布佃煮】  E kcal: 537 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
2月2日(金) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【のり佃】 牛乳  E kcal: 514 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量 4	御飯 鯖の塩焼 南瓜の煮物 キャベツサラダ しそわかめ【たくあんペースト】	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜のスープ煮 アスパラのピーナツ和え 【いんげんのピーナツ和え】 奈良漬【洋梨缶】 
2月3日(土)  【節分】	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 桜漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳  E kcal: 482 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	巻き寿司 赤魚の生姜焼き 清汁 とろろ カルシウムボーロ【葛こごり】 	御飯 牛肉入り野菜炒め 筍しそ風味炒め【白菜のしそ炒め】 海草サラダ【胡瓜のサラダ】 ゆずみそ
2月4日(日)  【立春】	ロールパン コンソメスープ パンプキンサラダ りんごゼリー 牛乳  E kcal: 488 蛋白質: 16 脂質: 17 塩分相当量 2	炊き込みごはん 鶏肉の治部煮 かき卵汁 はなっこりーの辛子和え 焼き皮桜餅【葛こごり】	御飯 鮭のムニエル 金平ごぼう【里芋のごま煮】 胡瓜の酢の物 京わかめ【昆布佃煮】 
2月5日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 のり豆【卵ロール】 牛乳  E kcal: 532 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量 3	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 甘夏缶【みかんゼリー】 	御飯 回鍋肉 けんちょう もずくの酢の物【卵豆腐】 葉わさび漬【紅あずま甘露煮】
2月6日(火) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 味付のり【のり佃】 牛乳  E kcal: 471 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量 3	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き さつま芋と切り昆布の煮物 ほうれん草のくるみ和え さわやか漬【ふりかけ・うめびしお】	御飯 スパニッシュオムレツ もやしとにらのかか炒め 【いんげんのかか煮】 胡瓜のごま酢和え たいみそ 
2月7日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 ちりめん山椒【びわ缶】 牛乳  E kcal: 482 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量 3	御飯 白身魚の磯辺焼き 長芋のそぼろ煮 コールスローサラダ プリン 	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【切干大根の煮物】 土佐和え しその実漬【うめびしお】

\*【 】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。