

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月15日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり佃煮 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き ほうれん草のソテー もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 レアクリーム杏仁	御飯 肉団子のスープ煮 筍しそ風味炒め【チンゲン菜中華炒め】 パンプキンサラダ 葉わさび漬【たいみそ】
	エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	エネルギー: 533 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量 3	エネルギー: 600 蛋白質: 17 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月16日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 ふくさ焼き 華風煮 海草のサラダ【キャベツのサラダ】 みかん【オレンジゼリー】	御飯 さごしの照焼 マカロニソテー 利久あえ うめびしお
	エネルギー: 528 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量 2	エネルギー: 599 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月17日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しそわかめ【桃ゼリー】 牛乳	御飯 鮭のちゃんちゃん焼 さつま芋と切昆布の煮物 大根サラダ しそ昆布【のり佃煮】	御飯 牛肉の甘辛煮 ビーフンソテー 白菜のゆかり和え 金時豆
	エネルギー: 526 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 588 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 599 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月18日(日) 	アップルデニッシュ オニオンコンソメスープ チンゲン菜のソテー アセロラゼリー 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツのスープ煮 胡瓜の甘酢和え ビワ缶	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 五目煮豆 ほうれん草のピーナツ和え ゆずみそ
	エネルギー: 550 蛋白質: 14 脂質: 26 塩分相当量 2	エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量 2	エネルギー: 559 蛋白質: 29 脂質: 10 塩分相当量: 2
2月19日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【長芋の煮物】 しその実わかめ【黄桃缶】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き 蓮根としめじの甘辛炒め【なすの煮物】 キャベツのサラダ 菊水漬【紅あずま甘露煮】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 ブロッコリーのかにあんかけ 白菜の磯部和え 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 515 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量 4	エネルギー: 583 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月20日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん山椒【うめびしお】 牛乳	御飯 和風焼肉 さつま芋のレモン煮 もずくの酢の物【卵豆腐】 ヨーグルト	御飯 石狩煮 チンゲン菜の中華炒め 海草サラダ【胡瓜のサラダ】 甘口たらこ【バナナムース】
	エネルギー: 506 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 664 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量 2	エネルギー: 489 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 4
2月21日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 ごぼうの煮物【里芋の煮物】 ツナと胡瓜のサラダ ティラミス【チョコムース】	御飯 白身魚のクリームソースかけ キャベツのしそ炒め カリフラワーの酢の物 うめびしお
	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量 3	エネルギー: 628 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量 2	エネルギー: 511 蛋白質: 24 脂質: 9 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。