

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月22日(木)	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 刻み高菜【ふりかけ・沢庵ペース】 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼き うの花炒り【ポテトの煮物】 ひじきサラダ 辻利抹茶プリン 	御飯 赤魚の梅煮 もやしとにらのかか炒め【大根かか煮】 ほうれん草のナムル しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 501 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 4	エネルギー: 677 蛋白質: 27 脂質: 22 塩分相当量 3	エネルギー: 505 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4
2月23日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 味付のり【のり佃】 牛乳 	御飯 牛肉のカレー焼き 白菜の煮浸し 大根なます たいみそ	御飯 さごしの西京焼き 南瓜のスープ煮 利休和え 福神漬【びわ缶】 
	エネルギー: 534 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量 3	エネルギー: 552 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量 2	エネルギー: 623 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月24日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【うめびしお】 牛乳 	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ えのきの金平【切干大根の煮物】 いんげんのくるみ和え みかん缶 	御飯 青椒肉絲 なすの煮物 卵豆腐 さわやか漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 539 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量 4	エネルギー: 504 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量 2	エネルギー: 609 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 4
2月25日(日)	チーズパン わかめスープ オムレツ みかんゼリー 牛乳 	御飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜のスープ煮 オクラの酢の物【胡瓜の酢の物】 京わかめ【ふりかけ・めかぶ佃煮】	御飯 鮭の香草焼き 里芋とイカの煮物【里芋の煮物】 ブロッコリーのサラダ 桜漬【りんご缶】 
	エネルギー: 557 蛋白質: 18 脂質: 27 塩分相当量 2	エネルギー: 535 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量 2	エネルギー: 616 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月26日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじき煮物】 菊水漬【ポテトサラダ】 牛乳 	御飯 白身魚の山椒焼き ビーフンソテー 梅とろろ 刻みたくあん【ゆずみそ】 	御飯 肉豆腐 白菜のたらこ炒め もやしのナムル【胡瓜のナムル】 金時豆
	エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 547 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 648 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月27日(火)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しその実漬【白桃缶】 牛乳 	御飯 鶏肉の治部煮 さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 ダルマダイの朝鮮焼き ポトフ 海藻サラダ 黒豆 
	エネルギー: 480 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量 3	エネルギー: 683 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量 2	エネルギー: 565 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2
2月28日(水)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え いちご【いちごムース】 	御飯 八宝菜 金平ごぼう【いんげんのかか煮】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 紅あずまの甘露煮
	エネルギー: 540 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 524 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量 3	エネルギー: 617 蛋白質: 17 脂質: 19 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。