

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月8日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 しば漬【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ えのきの金平【大根の煮物】 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 しその実わかめ【たくあんペースト】	御飯 鯖の味噌煮 マカロニソテー 白菜のゆかり和え みかん缶 
	エネルギー: 528 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量 3	エネルギー: 595 蛋白質: 18 脂質: 15 塩分相当量 4	エネルギー: 615 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月9日(金)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 胡ちゃん漬【白桃缶】 牛乳	御飯 鶏肉の柚庵焼き ワンタンスープ レタスサラダ【キャベツサラダ】 いちごムース 	御飯 白身魚の塩焼き ごぼうの煮物【なすの煮物】 即席漬け【胡瓜の和え物】 梅ちりめん【ゆずみそ】
	エネルギー: 510 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 716 蛋白質: 26 脂質: 27 塩分相当量 2	エネルギー: 478 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3
2月10日(土) 	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	御飯 鮭の香味ソースかけ チンゲン菜のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え 菜公【甘夏缶・オレンジゼリー】	御飯 豚肉の生姜焼き 華風煮 大根なます バナナ【バナナムース】 
	エネルギー: 557 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量 4	エネルギー: 587 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量 3	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 1
2月11日(日) 【建国記念の日】	胚芽ロール わかめスープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイの甘酢あんかけ 里芋の煮物 胡瓜の香り和え のり佃煮 	御飯 肉豆腐 たらこスパゲッティー 焼き茄子 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 544 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量 2	エネルギー: 540 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量 2	エネルギー: 593 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月12日(月) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳 	御飯 サーモンステーキ 南瓜のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 黒糖蒸しケーキ	御飯 たらことチーズの卵焼き 蓮根の煮しめ【なすの煮物】 白菜の甘酢和え 紅あずまの甘露煮 
	エネルギー: 464 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 659 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量 2	エネルギー: 579 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
2月13日(火)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 京わかめ【黄桃缶】 牛乳	御飯 ぶりのおろし煮 金平ごぼう【キャベツの煮物】 もやしの和え物 ゆずみそ 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ふきの煮物【白菜の煮物】 大根サラダ 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 486 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量 3	エネルギー: 674 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量 3	エネルギー: 556 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2
2月14日(水) 【バレンタイン】 	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 玉葱のスープ シーザーサラダ【トマトサラダ】 いちご【チョコムース】	御飯 白身魚の粕漬焼き 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: 495 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量 3	エネルギー: 725 蛋白質: 18 脂質: 28 塩分相当量 3	エネルギー: 496 蛋白質: 29 脂質: 5 塩分相当量: 4

\*【 】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。