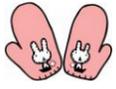


# メ ニ ュ ー

1月31日(木) ~ 2月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月31日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜つぼ漬【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 509    蛋白質: 18 脂質: 9            塩分相当量: 3	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ えのきの金平【さつま芋の煮物】 おくらの和え物【ホウレンソウのおかか和え】 レアクリーム杏仁  エネルギー: 602    蛋白質: 21 脂質: 14           塩分相当量: 3	御飯 ぶりの照焼【タラの照焼】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の香り和え のり佃煮  エネルギー: 596    蛋白質: 25 脂質: 18           塩分相当量: 2
2月1日(金)  	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 	赤飯 タルマダイの西京焼【鮭の西京焼】 清汁 胡瓜のゆかり和え 蒸しケーキいちご【マンゴーゼリー】	御飯 肉豆腐 野菜ソテー もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 かつおみそ
2月2日(土)  	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 しそわかめ【みかん缶】 牛乳 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 たらことチーズの卵焼き ひじきの炒め煮 カリフラワーの甘酢和え 金時芋 
2月3日(日)  	クロワッサン コンソメスープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 	寿司 赤魚の生姜焼き すまし汁 梅とろろ ポーロ【葛ゼリー】 	御飯 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 海藻サラダ【胡瓜のサラダ】 ゆずみそ
2月4日(月)  	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 胡ちゃん漬【桃ゼリー・ふりかけ】 牛乳 	たきこみ御飯 鶏肉の治部煮 かき卵汁 ハナッコーのからし和え 焼き皮桜餅【葛ゼリー】 	御飯 白身魚の香草焼【白身魚のパン粉焼】 金平ごぼう【里芋のごま煮・里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 京わかめ【昆布佃煮】
2月5日(火)  	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【胡瓜ペースト】 牛乳 	御飯 ポークチャップ 白菜のスープ煮 もやしの和え物【胡瓜の和え物】 菜公【ビワ缶】	御飯 白身魚のおろし煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 パンプキンサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】
2月6日(水)  	麦飯 味噌汁 白菜の煮びたし たくあん【ふりかけ・昆布佃煮】 牛乳 	御飯 白身魚の山椒焼【タラの山椒焼】 肉じゃが 胡瓜のナムル ヨーグルトムース 	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー)のっぺい汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 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。