

# 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	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	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: 509    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 602    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 3	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
	エネルギー: 494    蛋白質: 21 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 608    蛋白質: 28 脂質: 11    塩分相当量: 4	エネルギー: 590    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2
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 
	エネルギー: 495    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 583    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 576    蛋白質: 20 脂質: 14    塩分相当量: 4
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
	エネルギー: 535    蛋白質: 19 脂質: 25    塩分相当量: 2	エネルギー: 578    蛋白質: 24 脂質: 10    塩分相当量: 4	エネルギー: 582    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2
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】
	エネルギー: 493    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 667    蛋白質: 29 脂質: 18    塩分相当量: 4	エネルギー: 543    蛋白質: 24 脂質: 11    塩分相当量: 2
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】
	エネルギー: 553    蛋白質: 21 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 523    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 638    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2
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
	エネルギー: 462    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 686    蛋白質: 29 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 569    蛋白質: 20 脂質: 15    塩分相当量: 3

\* 【 】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。