

メ ニ ュ ー

2月14日(木) ~ 2月20日(水)

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|---|--|---|--|
| 2月14日(木)  | 麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【しそわかめ・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3 | カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ ショコラムースケーキ【チョコムース】 エネルギー: 725 蛋白質: 18 脂質: 28 塩分相当量: 3 | 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: 496 蛋白質: 29 脂質: 5 塩分相当量: 4 |
| 2月15日(金) | 麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 桜つぼ漬【昆布ちりめん・漬物ペースト】 牛乳 エネルギー: 522 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3 | 御飯 穴子の蒲焼き【白身魚の蒲焼き】 さつま芋の煮物 胡瓜のサラダ 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 627 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3 | 御飯 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 いんげんかか煮 冷奴 しそ昆布【たいみそ】  エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 3 |
| 2月16日(土)  | 麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 胡ちゃん漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3 | 御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 長芋の煮物 胡瓜のおかか和え 抹茶プリン  エネルギー: 648 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 3 | 御飯 カラスカレイのカレームニエル えのき中華炒め【キャベツ中華炒め】 ブロッコリーのサラダ のり佃煮 エネルギー: 531 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 2 |
| 2月17日(日)  | パン・オショコラ オニオンコンソメスープ チンゲン菜のソテー はちみつレモンゼリー【りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 553 蛋白質: 15 脂質: 27 塩分相当量: 2 | 御飯 鮭のゆかり焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 ほうれん草のナムル 福神漬【ふりかけ・かつおみそ】 エネルギー: 547 蛋白質: 29 脂質: 8 塩分相当量: 3 | 御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【大根の煮物】 白菜のポン酢和え しそわかめ【めかぶ佃煮】 エネルギー: 583 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2 |
| 2月18日(月)  | 麦飯 味噌汁 こんにゃく炒め煮【高野豆腐煮物】 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 527 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4 | 御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 煮しめ【いんげんの煮物】 カリフラワーの甘酢和え 菜公【たいみそ】 エネルギー: 594 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3 | 御飯 白身魚の梅あんかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 胡瓜の利休和え ビワ缶  エネルギー: 573 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3 |
| 2月19日(火)  | 麦飯 味噌汁 厚焼き卵 味付のり【のり佃煮】 牛乳 エネルギー: 535 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3 | 御飯 豚肉の甘酢あんがらめ 白菜の中華煮 胡瓜の和え物 みかん【オレンジゼリー】  エネルギー: 496 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 2 | 御飯 さばの塩焼き 肉じゃが ほうれん草のくるみ和え 金時豆 エネルギー: 665 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 3 |
| 2月20日(水)  | 麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 465 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4 | 御飯 鮭のクリームソースかけ ビーフンソテー キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 しその実わかめ【昆布佃煮】 エネルギー: 594 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3 | 御飯 中華風卵焼き 五目煮豆 胡瓜の甘酢和え ゆずみそ  エネルギー: 632 蛋白質: 25 脂質: 20 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。