

メ ニ ュ ー

2月21日(木) ~ 2月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月21日(木) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮びたし べったら漬【ふりかけ・ももゼリー】 牛乳	御飯 チキンチャップ キャベツの中華炒め レタスのゆず醤油和え 【トマトのゆず醤油和え】 バナナ【バナナムース】	御飯 ダルマダイの照焼【たらの照焼】 南瓜のスープ煮 卵豆腐 めかぶ佃煮 
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
2月22日(金) 	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 鱈の西京焼【カレイの西京焼】 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 もやしのナムル【胡瓜のナムル】 山菜佃煮【みかん缶】	御飯 肉豆腐 三色ソテー ごぼうサラダ【ブロッコリーサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 485 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 607 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月23日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【りんご缶】 牛乳	御飯 肉団子のスープ煮 ピーマンのかか炒め 胡瓜の磯辺和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鮭のピカタ さつま芋・昆布煮物【さつま芋煮物】 シーザーサラダ 子持昆布【昆布ちりめん・たいみそ】
	エネルギー: 542 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 537 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月24日(日) 	チーズパン 中華スープ キャベツサラダ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ チンゲン菜の中華炒め おくらの酢の物【冷奴】 のり佃煮	御飯 ビーフシチュー 金平ごぼう【茄子の煮物】 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 ビワ缶
	エネルギー: 547 蛋白質: 16 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 539 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 1
2月25日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんかけ ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 蒸しケーキ【マンゴーゼリー】	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 肉じゃが もやしの和え物【キャベツの和え物】 かつおみそ
	エネルギー: 528 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 638 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 535 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 3
2月26日(火) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ 【たらの梅肉ソースかけ】 蓮根の煮物【大根の煮物】 もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ヨーグルト	御飯 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮物【長芋の煮物】 ブロッコリーのピーナツ和え 刻みたくあん【黄桃缶】
	エネルギー: 530 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月27日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【ふりかけ・みかんゼリー】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え 黒豆	御飯 鮭の石狩煮 もやし・にらか炒め【さつま芋煮物】 ブロッコリーのくるみ和え 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 519 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 623 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 517 蛋白質: 24 脂質: 7 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。