

メ ニ ュ ー

2月28日(木) ~ 3月6日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月28日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【いんげんの煮物】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 ぶりの柚庵焼き【たらの柚庵焼き】 リヨネーズポテト【ポトフ】 ほうれん草のお浸し 胡ちゃん漬【しそわかめ・かつおみそ】	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 白菜の中華煮 キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月1日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳	赤飯 白身魚梅あんかけ【赤魚梅あんかけ】 清汁 胡瓜の即席漬け 白桃ヨーグルト 	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め ポトフ もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 たいみそ
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 588 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 6	エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2
3月2日(土) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳	御飯 マーボー豆腐 カリフラワーの華風煮 春雨の酢の物 しその実漬【黄桃缶】	御飯 鮭の香草焼き【鮭のパン粉焼き】 いんげんの炒め物 大根なます 金時芋 
	エネルギー: 501 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 586 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 1
3月3日(日) 	クロワッサン コンソメスープ オムレツ 青りんごゼリー 牛乳	ちらし寿司 赤魚の生姜焼き すまし汁 梅とろろ 苺のムース【桃ゼリー】	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【胡瓜サラダ】 のり佃煮
	エネルギー: 535 蛋白質: 19 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 614 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 4	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
3月4日(月) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮  春雨の中華炒め ほうれん草のナムル 柚子カットゼリー【洋梨ゼリー】	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶
	エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 658 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 544 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2
3月5日(火) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 胡ちゃん漬【黄桃缶】 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼【赤魚の山椒焼】 うの花炒り【長芋の煮物】 胡瓜の利休和え しその実わかめ 【しそわかめ・めかぶ佃煮】	御飯 八宝菜 大豆の煮物 もずくの酢の物【焼きなす】 ゆずみそ
	エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 609 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 3
3月6日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】 桜つぼ漬【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 みかん缶	御飯 白身魚のごま焼き【たら照焼】 にんにくの芽炒め【チンゲン菜のソテー】 卵豆腐 しそ昆布【ちりめん昆布・胡瓜ペースト】
	エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 575 蛋白質: 29 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。