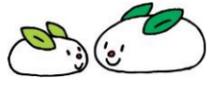


# メ ニ ュ ー

2月7日(木) ~ 2月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月7日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【黄桃缶】 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 石狩煮 もやしとにらのかか炒め【長芋の煮物】 ブロッコリーのくるみ和え ビワ缶
	エネルギー: 542    蛋白質: 19 脂質: 10        塩分相当量: 4	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: 5         塩分相当量: 3
2月8日(金)	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 葉わさび漬【しそわかめ・かつおみそ】	御飯 鶏肉のカレー風味焼き 蓮根としめじの甘辛炒め【高野豆腐煮物】 キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 みかん【オレンジゼリー】
	エネルギー: 478    蛋白質: 15 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 641    蛋白質: 26 脂質: 21        塩分相当量: 3	エネルギー: 587    蛋白質: 21 脂質: 16        塩分相当量: 2
2月9日(土) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 さわやか漬【昆布ちりめん・ポテトサラダ】 牛乳	御飯 八宝菜 大豆の煮物 もずく酢の物【焼きなす】 ティラミス【チョコプリン】	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼き カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 のり佃煮 
	エネルギー: 498    蛋白質: 17 脂質: 8         塩分相当量: 4	エネルギー: 654    蛋白質: 21 脂質: 24        塩分相当量: 2	エネルギー: 532    蛋白質: 23 脂質: 11        塩分相当量: 2
2月10日(日)	胚芽ロール わかめスープ パンプキンサラダ コーヒーゼリー 牛乳 	御飯 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー とろろ芋 めかぶ佃煮 	御飯 牛肉の柳川風煮 白菜のたらこ炒め 胡瓜の甘酢和え ふりかけ【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 573    蛋白質: 17 脂質: 19        塩分相当量: 1	エネルギー: 579    蛋白質: 24 脂質: 12        塩分相当量: 2	エネルギー: 569    蛋白質: 21 脂質: 14        塩分相当量: 2
2月11日(月) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 べったら漬【みかん缶】 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き チンゲン菜の中華炒め 胡瓜のゆずしょうゆ和え 金時芋	御飯 鮭の香味ソースかけ 大根の炒め煮 卵豆腐 昆布佃煮 
	エネルギー: 509    蛋白質: 16 脂質: 6         塩分相当量: 3	エネルギー: 586    蛋白質: 21 脂質: 17        塩分相当量: 2	エネルギー: 611    蛋白質: 30 脂質: 16        塩分相当量: 3
2月12日(火) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 ふくさ焼き なすの炒め煮 ポテトのたらこマヨネーズあえ ちりめん昆布【りんごゼリー】	御飯 さごしの照焼【たら照焼】 マカロニソテー 胡瓜の酢の物 うめびしお 
	エネルギー: 505    蛋白質: 20 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 628    蛋白質: 25 脂質: 20        塩分相当量: 3	エネルギー: 589    蛋白質: 25 脂質: 14        塩分相当量: 4
2月13日(水) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳	御飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 五目煮豆 白菜のゆかり和え しその実わかめ【ビワ缶】	御飯 赤魚の梅煮 ブロッコリーのホタテあんかけ 大根なます 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 547    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 4	エネルギー: 578    蛋白質: 26 脂質: 14        塩分相当量: 2	エネルギー: 532    蛋白質: 25 脂質: 8         塩分相当量: 4

\* 【 】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。