

メ ニ ュ ー

1月30日(木) ~ 2月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
1月30日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 桜漬【びわ缶】 牛乳 エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3	ごはん シューマイの酢醤油かけ わかめスープ オクラ和え物【ほうれん草おかか和え】 杏仁豆腐 エネルギー: 582 蛋白質: 16 脂質: 12 塩分相当量: 3	ごはん ぶりの照焼【たらの照焼】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の香り和え 昆布ふりかけ【かつおみそ】 エネルギー: 562 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
1月31日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 福神漬【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳 エネルギー: 500 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ポテトの煮物 小松菜のお浸し 抹茶ミルクゼリー【ぶどうゼリー】 エネルギー: 637 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の中華炒め キャベツごま酢和え【キャベツ酢の物】 めかぶ佃煮 エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
2月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 4	赤飯 赤魚の西京焼 清汁 胡瓜のゆかり和え いちご蒸しケーキ【マンゴーゼリー】 エネルギー: 578 蛋白質: 28 脂質: 9 塩分相当量: 4	ごはん 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: 585 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
2月2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 エネルギー: 562 蛋白質: 19 脂質: 27 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ エネルギー: 537 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 2	ごはん 鮭のバター醤油かけ ひじきの炒め煮 カリフラワーの甘酢和え 黒豆【プリン】 エネルギー: 601 蛋白質: 31 脂質: 14 塩分相当量: 4
2月3日(月) 節分 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	ちらし寿司 イワシの竜田揚【たらの竜田揚】 清汁 梅とろろ 苺ロールケーキ【葛ゼリー】 エネルギー: 662 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 5	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 海草サラダ【トマトサラダ】 洋梨缶 エネルギー: 572 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 2
2月4日(火) 立春 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【なすの炒め煮】 胡ちゃん漬【ふりかけ・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	たきこみ御飯 鶏肉の治部煮 かき卵汁 はなっこりーのからし和え 焼き皮桜餅【葛ゼリー】 エネルギー: 667 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 4	ごはん 白身魚の香草焼【鮭の香草焼】 金平ごぼう【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 京わかめ【昆布佃煮】 エネルギー: 538 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
2月5日(水)	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 昆布ちりめん【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	ごはん 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【びわ缶】 エネルギー: 494 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚おろし煮【カレイおろし煮】 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【パインゼリー】 エネルギー: 630 蛋白質: 23 脂質: 16 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。