

メ ニ ュ ー

2月11日(木) ~ 2月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食 
2月11日(木)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	ごはん ふくさ焼き なすの炒め煮 ポテのたらこマヨネーズ和え ヨーグルト	ごはん  カラスカレイの照焼 ブロッコリーのホタテあんかけ 胡瓜の酢の物 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 524 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 689 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 481 蛋白質: 25 脂質: 4 塩分相当量: 3
2月12日(金) バレンタイン献立 	麦ごはん 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	ハヤシライス  かき玉スープ シーザーサラダ ショコラケーキ【チョコムース】	ごはん 白身魚の粕漬焼 チンゲン菜の中華煮 胡瓜の和え物 うぐいす豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 655 蛋白質: 17 脂質: 25 塩分相当量: 3	エネルギー: 529 蛋白質: 29 脂質: 5 塩分相当量: 2
2月13日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【茄子の煮物】 胡ちゃん漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 さつま芋の煮物 大根サラダ チーズムース	ごはん カラスカレイのカレームニエル キャベツの中華炒め  ブロッコリーサラダ のり佃
	エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 718 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 486 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
2月14日(日) バレンタインデー 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ オムレツ  はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 うの花炒り【小松菜の煮物】 ほうれん草のナムル かつおみそ	ごはん 牛肉のおろし煮 里芋の煮物 おくらの和え物【カリフラワー酢の物】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 591 蛋白質: 20 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 547 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 544 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2
2月15日(月)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ふりかけ【胡瓜漬ペースト】 牛乳	ごはん ポークチャップ 野菜スープ 胡瓜の和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん ダルマダイの煮付【赤魚の煮付】 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 554 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 657 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 2
2月16日(火)	麦ごはん  味噌汁 切干大根の炒め煮 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚のピカタ キャベツソテー 胡瓜の利休和え しその実漬【うめびしお】	ごはん 牛肉と野菜の坦々炒め リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【焼き茄子】 たいみそ
	エネルギー: 514 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 551 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 605 蛋白質: 19 脂質: 19 塩分相当量: 3
2月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【ひじき煮物】 しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	瓦そば  いなり寿司 ほうれん草の和え物 ミルクゼリー	ごはん 鮭の塩焼 南瓜のクリーム煮 キャベツの磯辺和え 甘口たらこ【りんごゼリー】
	エネルギー: 536 蛋白質: 16 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 603 蛋白質: 25 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 30 脂質: 9 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。