

メ ニ ュ ー

2月25日(木) ~ 3月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 うめびしお 牛乳	ごはん 豚肉の朝鮮焼 キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え ビワ缶【マンゴーゼリー】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ チンゲン菜のソテー パンプキンサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 620 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2
2月26日(金)	麦ごはん 味噌汁 大根の炒め煮 刻みたくあん 【しそわかめ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 長芋のそぼろ煮 白菜の中華和え 杏仁豆腐	ごはん チキンチャップ たらこスパゲッティー ほうれん草のピーナツ和え みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 31 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
2月27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【卵ロール】 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】 南瓜の煮物 大根サラダ ミルクプリン	ごはん カラスカレイのカレームニエル ポトフ ブロッコリーのサラダ のり佃
	エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 679 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 503 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2
2月28日(日)	クロワッサン 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 ほうれん草のナムル たいみそ	ごはん 牛肉のおろし煮 里芋の煮物 おくらの和え物【カリフラワーの酢の物】 昆布佃煮
	エネルギー: 591 蛋白質: 20 脂質: 28 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 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
3月1日(月) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 わかめの磯漬【コーヒーゼリー】 牛乳	赤飯 鶏肉の山賊焼 清汁 シーザーサラダ いちごのケーキ【アセロラゼリー】	ごはん 白身魚の塩焼 ポテトの煮物 胡瓜のサラダ さわやか漬 【しそわかめ・ごはんソース】 
	エネルギー: 586 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 25 脂質: 24 塩分相当量: 3	エネルギー: 484 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 3
3月2日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきと大豆の煮物 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 春雨の炒め物 もやし中華和え【キャベツ中華和え】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 白身魚の粕漬焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の甘酢和え ビワ缶
	エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 512 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2
3月3日(水) ひなまつり 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 刻み高菜【ふりかけ・南瓜サラダ】 牛乳 	ちらし寿司 白身魚の柚庵焼 すまし汁 大根サラダ 苺のムース 	ごはん プルコギ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 海草サラダ【ブロッコリーサラダ】 のり佃 
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 665 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 4	エネルギー: 563 蛋白質: 20 脂質: 17 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。