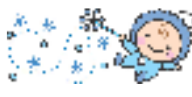


メニュー

2月4日(木) ～ 2月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん ぶりの柚庵焼【たらの柚庵焼】 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の和え物 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 豚肉のカレー焼 蓮根甘辛炒め【チンゲン菜煮物】 冷奴 葉わさび漬 【昆布ちりめん・たいみそ】
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 639 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月5日(金) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 福神漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 牛肉のごま焼【牛肉の照焼】 カリフラワーの華風煮 ほうれん草のお浸し ババロア	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の中華炒め キャベツのごま酢和え 【キャベツの和え物】 のり佃
	エネルギー: 500 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 574 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月6日(土) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【しそわかめ・卵ロール】 牛乳	ごはん 八宝菜 大豆の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 コーヒーゼリー	ごはん 鮭の西京焼 えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 胡瓜の利休和え 昆布佃煮
	エネルギー: 529 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 511 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 2
2月7日(日) 	あんパン わかめスープ パンプキンサラダ イチゴムース 牛乳	ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー とろろ芋 うめびしお	ごはん マーボー豆腐 ピーマンのかか炒め レタスのゆずしょうゆ和え 【トマトのゆずしょうゆ和え】 ふりかけ【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 580 蛋白質: 15 脂質: 23 塩分相当量: 1	エネルギー: 540 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月8日(月) 	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 べったら漬 【みかん缶・オレンジゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 チンゲン菜の中華炒め 胡瓜の甘酢和え 金時芋【和風プリン】	ごはん タイの香味ソースかけ 【たらの香味ソースかけ】 大根の塩煮 卵豆腐 たいみそ
	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 614 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3
2月9日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜つぼ漬【りんご缶・りんごゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 胡瓜サラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん ミートローフ 長芋の煮物 冷奴 しそ昆布【ゆずみそ】
	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 493 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 626 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
2月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 菊水漬【卵ロール】 牛乳	ごはん ポークソテー ひじきの炒め煮 白菜のゆかり和え 柚子カットゼリー【洋梨ゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 マカロニソテー 大根なます ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 508 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 588 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 11 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。