

# メ ニ ュ ー

2月10日(木) ~ 2月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食 
2月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん ふくさ焼き なすの味噌煮 ポトのたらこマヨネーズあえ ヨーグルト	ごはん 白身魚の照焼 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: 514    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 2	エネルギー: 673    蛋白質: 27 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 486    蛋白質: 25 脂質: 5    塩分相当量: 3
2月11日(金) <b>建国記念日</b> 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん カラスカレイのピカタ【カレイのピカタ】 キャベツソテー しらすのおろし和え しその実漬【うめびしお】	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【焼茄子】 たいみそ
	エネルギー: 532    蛋白質: 18 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 529    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 613    蛋白質: 18 脂質: 20    塩分相当量: 2
2月12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】 中華スープ 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 【カレイのカレームニエル】 さつまいもの煮物 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: 648    蛋白質: 22 脂質: 21    塩分相当量: 3	エネルギー: 550    蛋白質: 22 脂質: 7    塩分相当量: 2
2月13日(日)	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【カリフラワーの酢の物】 昆布佃煮 
	エネルギー: 592    蛋白質: 20 脂質: 28    塩分相当量: 2	エネルギー: 556    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 541    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 2
2月14日(月) <b>バレンタインデー</b> 	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: 681    蛋白質: 19 脂質: 27    塩分相当量: 3	エネルギー: 513    蛋白質: 26 脂質: 5    塩分相当量: 2
2月15日(火) 	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 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ 甘夏缶【はちみつレモンゼリー】
	エネルギー: 471    蛋白質: 15 脂質: 5    塩分相当量: 3	エネルギー: 557    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 657    蛋白質: 24 脂質: 20    塩分相当量: 2
2月16日(水)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの煮物】 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 タイの塩焼 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: 607    蛋白質: 25 脂質: 19    塩分相当量: 3	エネルギー: 566    蛋白質: 28 脂質: 12    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。