

# メ ニ ュ ー

2月17日(木) ~ 2月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 さわやか漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 507    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 3	ごはん 鮭のバターソースかけ 清汁 春雨の酢の物 みかん【オレンジゼリー】 エネルギー: 538    蛋白質: 23 脂質: 9    塩分相当量: 2	ごはん ビーフシチュー チンゲン菜の炒め物 カリフラワーサラダ プリン  エネルギー: 661    蛋白質: 20 脂質: 20    塩分相当量: 3
2月18日(金)	ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 507    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 焼肉 ごぼうの煮物【長芋の煮物】 ブロッコリーのツナ和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 628    蛋白質: 21 脂質: 16    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 なすの炒め煮 チンゲン菜のポン酢和え わかめ磯漬【りんご缶・りんごゼリー】 エネルギー: 563    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 2
2月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【小松菜の煮物】 菊水漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 520    蛋白質: 14 脂質: 6    塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 かき卵汁 冷奴 ヨーグルト  エネルギー: 623    蛋白質: 29 脂質: 18    塩分相当量: 3	ごはん 鱈のおろし煮 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 胡瓜の利休和え のり佃 エネルギー: 542    蛋白質: 23 脂質: 12    塩分相当量: 2
2月20日(日) 	チーズパン わかめスープ オムレツ ババロア 牛乳 エネルギー: 479    蛋白質: 21 脂質: 21    塩分相当量: 3	ごはん 肉団子のスープ煮 けんちょう もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 葛ゼリー エネルギー: 601    蛋白質: 15 脂質: 13    塩分相当量: 3	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 たらこスパゲッティ 人参のナムル たいみそ  エネルギー: 618    蛋白質: 25 脂質: 14    塩分相当量: 2
2月21日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 495    蛋白質: 15 脂質: 6    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の唐揚 カリフラワーの中華煮 胡瓜の梅肉和え フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 649    蛋白質: 23 脂質: 20    塩分相当量: 2	ごはん ふぐ鍋 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 525    蛋白質: 22 脂質: 5    塩分相当量: 4
2月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 506    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 4	ごはん 鮭のクリームソースかけ ビーフソテー キャベツのごま酢和え 【キャベツの和え物】 ビワ缶 エネルギー: 602    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 2	ごはん 中華風卵焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 597    蛋白質: 20 脂質: 16    塩分相当量: 3
2月23日(水) 天皇誕生日 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 554    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 ふきの煮物【茄子の煮物】 オクラののかか和え 【チンゲン菜ののかか和え】 ぶどうゼリー エネルギー: 540    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん さばの塩焼 大豆の煮物 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 かつおみそ エネルギー: 597    蛋白質: 27 脂質: 18    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。