

メ ニ ュ ー

2月24日(木) ~ 3月2日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月24日(木) 	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 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: 491 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 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25日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 卵ロール 牛乳	混ぜごはん 豚肉の朝鮮焼【豚肉の照焼】 キャベツの中華炒め しらすのおろし和え まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 野菜ソテー パンプキンサラダ たいみそ 
	エネルギー: 516 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
2月26日(土)	ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 べったら漬【桃ゼリー】 牛乳 	ごはん 赤魚のきのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 なすの炒め煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 南瓜プリン	ごはん 牛肉の柳川風煮 さつま芋と昆布の煮物 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 子持昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3
2月27日(日)	オレンジデニッシュ 中華スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼 ポトフ ポテのたらこマヨネーズあえ かつおみそ	ごはん 牛肉のトマトソース煮 ピーマンのかか炒め カリフラワーの酢の物 のり佃
	エネルギー: 584 蛋白質: 19 脂質: 29 塩分相当量: 3	エネルギー: 534 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
2月28日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 春雨の中華炒め もやしナムル【ほうれん草ナムル】 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【フルーツゼリー】
	エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 665 蛋白質: 22 脂質: 16 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1日(火)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 わかめの磯漬【卵ロール】 牛乳	赤飯 豚肉の山賊焼 清汁 シーザーサラダ ミルクレープ【アセロラゼリー】	ごはん 白身魚の塩焼 ポテトの煮物 胡瓜サラダ 菜公【昆布ちりめん・ごはんソース】 
	エネルギー: 582 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 520 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3
3月2日(水)	ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 べったら漬【白桃缶・めかぶ佃煮】 牛乳 	ごはん ポークソテー キャベツのソテー 胡瓜の梅肉和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 もやしとにらのかか炒め 【長芋の煮物】 ほうれん草のくるみ和え 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 15 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。