

メ ニ ュ ー

2月3日(木) ~ 2月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食																																													
2月3日(木) 節分 	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 	寿司盛り合わせ 鰯の竜田揚【鱈・赤魚の竜田揚】 すまし汁 梅とろろ カルシウムポーロ【和風プリン】 	ごはん 牛肉入り野菜炒め 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 海草サラダ【トマトサラダ】 洋梨缶【レモンゼリー】 	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 679 蛋白質: 25 脂質: 25 塩分相当量: 4	エネルギー: 551 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 1	2月4日(金) 立春 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 胡ちゃん漬 【しそわかめ・ブルーベリーゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の治部煮 かき卵汁 はなっこりーの辛子和え 焼皮桜餅【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【鮭のパン粉焼】 金平ごぼう【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 京わかめ【りんご缶・りんごゼリー】	エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 667 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 530 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2	2月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【ふりかけ・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 鮭のごま味噌焼焼【鮭の照焼】 小松菜の中華炒め 胡瓜の和え物 昆布佃煮	エネルギー: 550 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: 494 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	2月6日(日) 	あんパン わかめスープ パンプキンサラダ いちごフル 牛乳	ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー ブロッコリーサラダ 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【ごはんソース】	エネルギー: 588 蛋白質: 14 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3	2月7日(月)	麦ごはん 味噌汁 ポテトの炒め煮 べったら漬【白桃缶・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 清汁 胡瓜の甘酢和え 金時芋【和風プリン】	ごはん タイ香味ソースかけ【たら香味ソースかけ】 大根の塩煮 卵豆腐【茶碗蒸し】 たいみそ	エネルギー: 532 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	2月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜つぼ漬【のり佃】 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【かつおみそ】 	エネルギー: 581 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 477 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3	2月9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【はちみつレモンゼリー】	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
	エネルギー: 475 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 679 蛋白質: 25 脂質: 25 塩分相当量: 4	エネルギー: 551 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 1																																													
2月4日(金) 立春 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 胡ちゃん漬 【しそわかめ・ブルーベリーゼリー】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の治部煮 かき卵汁 はなっこりーの辛子和え 焼皮桜餅【葛ゼリー】	ごはん 白身魚の香草焼【鮭のパン粉焼】 金平ごぼう【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 京わかめ【りんご缶・りんごゼリー】																																													
	エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 667 蛋白質: 28 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 530 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 2																																													
2月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 刻み高菜【ふりかけ・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 鮭のごま味噌焼焼【鮭の照焼】 小松菜の中華炒め 胡瓜の和え物 昆布佃煮																																													
	エネルギー: 550 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: 494 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2																																													
2月6日(日) 	あんパン わかめスープ パンプキンサラダ いちごフル 牛乳	ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー ブロッコリーサラダ 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【ごはんソース】																																													
	エネルギー: 588 蛋白質: 14 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3																																													
2月7日(月)	麦ごはん 味噌汁 ポテトの炒め煮 べったら漬【白桃缶・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 清汁 胡瓜の甘酢和え 金時芋【和風プリン】	ごはん タイ香味ソースかけ【たら香味ソースかけ】 大根の塩煮 卵豆腐【茶碗蒸し】 たいみそ																																													
	エネルギー: 532 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2																																													
2月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜つぼ漬【のり佃】 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【かつおみそ】 																																													
	エネルギー: 581 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 477 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 3																																													
2月9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【はちみつレモンゼリー】	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。