

メ ニ ュ ー

2月16日(木) ~ 2月22日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
2月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 味付のり【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 ふきの煮物【チンゲン菜の煮物】 ブロッコリーサラダ バナナ【バナナムース】 エネルギー: 602 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	ごはん 鯖の塩焼 大豆の煮物 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 ゆずみそ エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量: 2
2月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【ポテトの煮物】 菜公【のり佃】 牛乳 エネルギー: 505 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの中華煮 大根の梅おかか和え プリン  エネルギー: 682 蛋白質: 24 脂質: 24 塩分相当量: 2	ごはん 鮭の石狩煮 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 金時芋【和風プリン】 エネルギー: 518 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 3
2月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ゆず大根【ももゼリー】 エネルギー: 510 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の野菜あんかけ 清汁 コールスローサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 549 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2	ごはん 牛肉の柳川風煮 さつま芋の煮物 焼き茄子 子持昆布【めかぶ佃煮】 エネルギー: 618 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 2
2月19日(日) 	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳 エネルギー: 545 蛋白質: 14 脂質: 29 塩分相当量: 3	ごはん 肉団子のスープ煮 切干大根の炒め煮 冷奴 ふりかけ【うめびしお】 エネルギー: 566 蛋白質: 18 脂質: 14 塩分相当量: 3	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 南瓜の煮物 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 たいみそ エネルギー: 579 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2
2月20日(月) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 492 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4	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 ヨーグルト エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3	ごはん タイのトマトソースかけ チンゲン菜のソテー ブロッコリーサラダ のり佃 エネルギー: 607 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2
2月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の粕漬焼 春雨の中華炒め もやしナムル【ほうれん草ナムル】 りんごカットゼリー エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツの華風煮 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【マンゴーゼリー】  エネルギー: 566 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月22日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 508 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】 胡瓜のツナ和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 623 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2	ごはん ぶりの照焼 なすの炒め煮 白菜のポン酢和え わかめ磯漬【昆布佃煮】 エネルギー: 578 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2

* 【 】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。