

メ ニ ュ ー

2月2日(木) ~ 2月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月2日(木)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【白菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 うの花炒り【大根の煮物】 コールスローサラダ みかん【みかんゼリー】	ごはん ミートローフ ポトフ チンゲン菜のポン酢和え ごま昆布【うぐいす豆・和風プリン】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 522 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 602 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 3
2月3日(金) 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【赤魚の竜田揚】 清汁 梅とろろ カルシウムボーロ【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】 ブロッコリーサラダ 洋梨缶【梨ゼリー】
	エネルギー: 474 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 660 蛋白質: 25 脂質: 23 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 1
2月4日(土) 立春	麦ごはん 味噌汁 焼豆腐の煮物 胡ちゃん漬【しそわかめ・のり佃】 牛乳	たきこみ御飯 豚肉の山椒焼 かき卵汁 はなっこりの辛子和え 焼き皮桜餅【葛ゼリー】	ごはん 鮭の塩焼 長芋の煮物 冷奴 ゆずみそ
	エネルギー: 526 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 549 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
2月5日(日)	ロールパン わかめスープ 卵サラダ いちごのフール【アセロラゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚の煮付 ほうれん草のソテー 大根なます うめびしお	ごはん マーボー豆腐 ピーマンのかか炒め レタスゆずしょうゆ和え 【トマトサラダ】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 572 蛋白質: 18 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 3
2月6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 タイの香味ソースかけ 【カレイの香味ソースかけ】 大根の塩煮 卵豆腐 たいみそ
	エネルギー: 531 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: 536 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
2月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 赤魚の西京焼 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 ポークソテー マカロニのクリーム煮 おくらの和え物【焼き茄子】 ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 488 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 614 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
2月8日(水)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん ふくさ焼き キャベツの味噌炒め ポテ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 もやしの中華和え のり佃
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 684 蛋白質: 27 脂質: 21 塩分相当量: 3	エネルギー: 490 蛋白質: 25 脂質: 7 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。