

メ ニ ュ ー

2月9日(木) ~ 2月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 福神漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼 白菜の煮物 胡瓜のおかか和え わかめ磯漬【りんご缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 515 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 635 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 551 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
2月10日(金) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鮭のピカタ 野菜のソテー しらすのおろし和え みかん【オレンジゼリー】	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【焼き茄子】 ゆずみそ
	エネルギー: 534 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 18 脂質: 20 塩分相当量: 2
2月11日(土) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【切干大根の煮物】 胡ちゃん漬【洋梨缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 キャベツのスープ煮 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 いちごチーズムース	ごはん カラスカレイのカレームニエル さつま芋の煮物 シーザーサラダ しそ昆布佃煮
	エネルギー: 485 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 574 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2
2月12日(日) 	パン・オショコラ 中華スープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 牛肉のおろし煮 うの花炒り【ひじきの煮物】 ほうれん草のナムル たいみそ	ごはん 赤魚のゆかり焼 里芋の煮物 おくらの和え物【卵豆腐】 のり佃
	エネルギー: 596 蛋白質: 20 脂質: 30 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 495 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 3
2月13日(月) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の炒め煮 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ 白菜スープ 大根サラダ マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん ダルマダイの煮付 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 512 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 653 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2
2月14日(火) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 卵ロール 牛乳	ハヤシライス かき玉スープ レタスサラダ【キャベツサラダ】 ショコラケーキ【チョコムース】	ごはん 白身魚の粕漬焼 チンゲン菜の中華煮 胡瓜の和え物 ふりかけ【葛ゼリー】
	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 672 蛋白質: 18 脂質: 26 塩分相当量: 3	エネルギー: 467 蛋白質: 26 脂質: 5 塩分相当量: 3
2月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 大根の炒め煮 しそわかめ【梨ゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 長芋のそぼろ煮 白菜の和え物 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉の山賊焼 たらこスパゲッティー キャベツのピーナツ和え みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 21 脂質: 18 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。