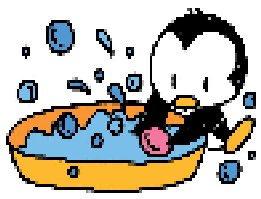
# メ　ニ　ュ　ー

2月15日(木)　～　2月21日(水)

| | 朝　食 | 昼　食 | 夕　食 |
|---|---|---|---|
| 2月15日(木) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>大根の炒め煮<br>しそわかめ【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】<br>牛乳 | ごはん<br>白身魚の梅肉ソースかけ<br>長芋のそぼろ煮<br>白菜の和え物<br>プリン | ごはん<br>鶏肉の山賊焼<br>たらこスパゲッティー<br>キャベツのピーナツ和え<br>金時豆【ごはんソース】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 488kcal 蛋白質: 15.3g<br>脂質: 6.6g 塩分相当量: 2.3g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 584kcal 蛋白質: 26.7g<br>脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 608kcal 蛋白質: 22.2g<br>脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.1g |
| 2月16日(金) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>味付のり【のり佃】<br>牛乳 | ごはん<br>豚肉とわかめの炒め物<br>ふきの煮物【チンゲン菜の煮物】<br>ブロッコリーサラダ<br>バナナ【バナナムース】 | ごはん<br>さばの塩焼<br>大豆の煮物<br>胡瓜の即席漬<br>ふりかけ【ごはんソース】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 539kcal 蛋白質: 20.8g<br>脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 601kcal 蛋白質: 21.5g<br>脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.2g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572kcal 蛋白質: 25.1g<br>脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.4g |
| 2月17日(土) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ひじきの炒め煮<br>ゆず大根【桃ゼリー】<br>牛乳 | ごはん<br>赤魚の野菜あんかけ<br>清汁<br>コールスローサラダ<br>コーヒーゼリー | ごはん<br>牛肉の柳川風煮<br>南瓜の煮物<br>焼き茄子<br>しそ昆布【めかぶ佃煮】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 511kcal 蛋白質: 17.1g<br>脂質: 8.8g 塩分相当量: 2.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 550kcal 蛋白質: 22.4g<br>脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.4g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 609kcal 蛋白質: 22.1g<br>脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.2g |
| 2月18日(日)  | バターパン<br>わかめスープ<br>ポテトサラダ<br>アセロラゼリー<br>牛乳 | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>切干大根の炒め煮<br>冷奴<br>ふりかけ【しその実ペースト】 | ごはん<br>肉団子のスープ煮<br>ほうれん草とたまごのソテー<br>梅とろろ<br>たいみそ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521kcal 蛋白質: 14.1g<br>脂質: 27.5g 塩分相当量: 2.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 591kcal 蛋白質: 28.9g<br>脂質: 13.9g 塩分相当量: 1.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 598kcal 蛋白質: 18.7g<br>脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.8g |
| 2月19日(月) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>いんげんの煮物<br>梅干し【うめびしお】<br>牛乳 | 混ぜごはん<br>豚肉の朝鮮焼【豚肉の照焼】<br>キャベツの中華炒め<br>しらすのおろし和え<br>ヨーグルト | ごはん<br>白身魚のトマトソースかけ<br>野菜ソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>のり佃 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 493kcal 蛋白質: 15.6g<br>脂質: 5.5g 塩分相当量: 3.8g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 580kcal 蛋白質: 23.4g<br>脂質: 14.6g 塩分相当量: 3.1g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 605kcal 蛋白質: 24.0g<br>脂質: 21.2g 塩分相当量: 1.7g |
| 2月20日(火) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>葉わさび漬【卵ロール】<br>牛乳 | ごはん<br>白身魚の粕漬焼<br>春雨の中華炒め<br>もやしナムル【ほうれん草ナムル】<br>りんごカットゼリー | ごはん<br>鶏肉の酢醤油煮<br>カリフラワーの華風煮<br>胡瓜の甘酢和え<br>ビワ缶【マンゴーゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 530kcal 蛋白質: 18.9g<br>脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.7g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 600kcal 蛋白質: 22.3g<br>脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.5g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 566kcal 蛋白質: 20.6g<br>脂質: 13.4g 塩分相当量: 1.7g |
| 2月21日(水) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>野菜豆腐の煮物<br>胡ちゃん漬<br>【ふりかけ・ごはんソース】<br>牛乳 | ごはん<br>シューマイの酢醤油かけ<br>かきたまスープ<br>胡瓜ナムル<br>オレンジ【オレンジゼリー】 | ごはん<br>白身魚のオーロラソースかけ<br>筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】<br>大根サラダ<br>うぐいす豆【葛ゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 531kcal 蛋白質: 17.4g<br>脂質: 8.0g 塩分相当量: 3.0g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 578kcal 蛋白質: 17.0g<br>脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.9g | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576kcal 蛋白質: 21.4g<br>脂質: 14.8g 塩分相当量: 1.4g |

＊　【　　】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。