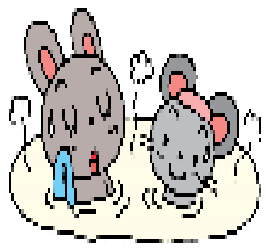
メ　ニ　ュ　ー

2月22日(木)　～　2月28日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
2月22日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物】 福神漬【甘夏缶・ごはんｿｰｽ】 牛乳	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】	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【しそ昆布佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 520kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 8.3g 塩分相当量: 3.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 614kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 578kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.4g
2月23日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん【ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｻﾗﾀﾞ】 牛乳 	ごはん 鮭のバター醤油かけ 大豆の煮物 ｷｬﾍﾞﾂごま酢和え【ｷｬﾍﾞﾂ和え物】 苺ゼリー【イチゴムース】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ビーフンソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 577kcal 蛋白質: 27.9g 脂質: 10.5g 塩分相当量: 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 574kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.0g
2月24日(土)	ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 菜公【しそわかめ・しその実ﾍﾟｰｽﾄ】 牛乳	ごはん 赤魚の昆布煮 ほうれん草のソテー とろろ芋 のり佃 	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) けんちょう レタス柚子じょうゆ和え 【ｶﾘﾌﾗﾜｰ柚子じょうゆ和え】 ふりかけ【りんごゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 5.9g 塩分相当量: 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 540kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 616kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 24.8g 塩分相当量: 1.5g
2月25日(日) 	ホワイトブレッド 中華スープ オムレツ ももゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 白身魚の柚子胡椒照焼 ポトフ ポテトたらこマヨネーズ和え うめびしお	ごはん 牛肉のトマトソース煮 ピーマンのかか炒め モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 ヨーグルト
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 509kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 531kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 649kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 2.1g
2月26日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 めかぶ佃煮 牛乳 	ごはん 鶏肉のカレー焼 清汁 ブロッコリーサラダ みかん【みかんゼリー】	ごはん タイの磯辺焼【ﾀﾗの照焼】 さつま芋のレモン煮 胡瓜の香り和え 野沢菜ちりめん【ごはんｿｰｽ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 513kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 583kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 580kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.1g
2月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 福神漬【洋梨缶・ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ】 牛乳	ごはん タラコとチーズの卵焼き 冬瓜の煮物 ほうれん草のおかか和え 杏仁豆腐	ごはん 鯖の味噌煮 春雨の炒め物 ｷｬﾍﾞﾂごま酢和え【ｷｬﾍﾞﾂ和え物】 のり佃
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 527kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 2.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 566kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.5g
2月28日(水) 	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 春雨の中華炒め レタスサラダ【トマトサラダ】 柚子カットゼリー 【みかんゼリー】 	ごはん 牛肉のおろし煮 筍しそ炒め【いんげんしそ炒め】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【マンゴーゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 515kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 9.0g 塩分相当量: 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 608kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 13.1g 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。