メ　ニ　ュ　ー

2月29日(木)　～　3月6日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
2月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 うめびしお 牛乳	ごはん 白身魚柚子胡椒焼【白身魚照焼】 清汁 白菜の中華和え 黒豆【和風プリン】	ごはん チキンチャップ ポテトの煮物 大根なます ちりめん昆布【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 535kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 602kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.2g
3月1日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【白菜の煮物】 しその実わかめ【しそ昆布佃煮】 牛乳	赤飯 豚肉の生姜焼 清汁 シーザーサラダ いちごのケーキ【アセロラゼリー】	ごはん 鮭の塩焼 南瓜の煮物 胡瓜サラダ ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 3.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 19.7g 塩分相当量: 3.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 521kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 6.2g 塩分相当量: 2.3g
3月2日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 卵ロール 牛乳	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 もやし炒め物【ﾁﾝｹﾞﾝ菜の煮物】 ブロッコリーサラダ しそ昆布【うめびしお】	ごはん はんぺんの卵とじ 大豆の煮物 ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ【ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ】 ふりかけ【ごはんソース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 537kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 10.4g 塩分相当量: 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 630kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 2.5g
3月3日(日) ひなまつり 	ロールパン わかめスープ 卵サラダ せんいゼリー 牛乳 	ちらし寿司 白身魚の柚庵焼 清汁 大根サラダ ひなまつりゼリー【イチゴムース】 	ごはん 牛肉入り野菜炒め カリフラワーの華風煮 焼き茄子 めかぶ佃煮
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 526kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 23.1g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 610kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 3.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 557kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 1.2g
3月4日(月)	麦ごはん 味噌汁 だし巻き卵 しそわかめ【たくあんﾍﾟｰｽﾄ】 牛乳	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 信田巻【豆腐の煮物】 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 牛乳プリン	ごはん 白身魚香草焼【白身魚ﾊﾟﾝ粉焼】 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ みかん缶【みかんゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 546kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 621kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 2.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 532kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.6g
3月5日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳 	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 かき卵汁 ｷｬﾍﾞﾂの利久あえ ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん シューマイの酢醤油かけ にんにくの芽炒め【いんげんｿﾃｰ】 白菜の磯辺和え ふりかけ【りんごゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 530kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 9.7g 塩分相当量: 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 574kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 589kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.7g
3月6日(水) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 菜公【洋梨缶・梅ゼリー】 牛乳	ごはん 豚肉のしそ炒め ピーマンソテー 胡瓜のナムル マンゴー【マンゴーゼリー】 	ごはん スパニッシュオムレツ ビーフンソテー おくらの和え物【ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物】 甘口たらこ【しそ昆布佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 517kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 5.7g 塩分相当量: 2.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 51kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 616kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 3.0g

＊　【　　】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。