

メ ニ ュ ー

2月1日(木) ~ 2月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ 【白桃缶・ももゼリー】 牛乳 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 3.4g	赤飯 鶏肉の柚庵焼 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 ロールケーキ【アセロラゼリー】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 21.9g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 白身魚の香草焼【カレイのパン粉焼】 金平ごぼう【里芋の煮物】 胡瓜サラダ さわやか漬 【しそわかめ・ごはんソース】 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.4g
2月2日(金)	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 エネルギー: 515kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 4.1g	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】 エネルギー: 562kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 豚肉の山賊焼 ポトフ チンゲン菜のポン酢和え うぐいす豆【和風プリン】 エネルギー: 586kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.6g
2月3日(土) 節分 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 刻みたくあん 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 490kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 5.5g 塩分相当量: 2.6g	寿司盛り合わせ 鰯のハンバーグ 清汁 梅とろろ 節分ボーロ【和風プリン】 エネルギー: 642kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 21.7g 塩分相当量: 3.8g	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】 ブロッコリーのおかか和え 洋梨缶【梨ゼリー】 エネルギー: 552kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 1.4g
2月4日(日)	ロールパン わかめスープ 卵サラダ ココアゼリー 牛乳 エネルギー: 526kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 23.1g 塩分相当量: 2.4g	たきこみ御飯 豚肉の山椒焼 清汁 はなっこりの辛子和え 焼き皮桜餅【葛ゼリー】 エネルギー: 614kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 鮭の塩焼 南瓜のクリーム煮 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 ゆずみそ エネルギー: 540kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 1.3g
2月5日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 菊水漬【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 3.4g	ごはん 白身魚の煮付 ほうれん草のソテー 大根なます マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 601kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 麻婆豆腐 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: 592kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 3.1g
2月6日(火)	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 ゆず大根 【昆布ちりめん・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 534kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフンソテー 胡瓜の甘酢和え カット桃【桃ゼリー】 エネルギー: 639kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 19.8g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 白身魚の香味ソースかけ 大根の塩煮 卵豆腐 たいみそ エネルギー: 529kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.9g
2月7日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 563kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 赤魚の西京焼 信田巻【豆腐の煮物】 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】 エネルギー: 573kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 2.5g	ごはん ポークソテー ごぼうの煮物【さつま芋の煮物】 オクラの和え物【白菜の和え物】 ビワ缶【パインゼリー】 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 1.9g

* 【 】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。