













# メ ニ ュ ー

2月8日(木) ~ 2月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【たくあんペースト】 牛乳 	ごはん 千草焼き 彩り大豆スープ ポテトのたらこマヨネーズあえ ヨーグルト	ごはん 白身魚の照焼 ブロッコリーのホタテあんかけ もやしの中華和え のり佃 
	エネルギー: 541kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 660kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 21.2g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 489kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 7.4g 塩分相当量: 2.6g
2月9日(金)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 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【ピーマンソテー】 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: 512kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 7.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 635kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.1g
2月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 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 牛乳プリン 	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: 497kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 6.3g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 19.6g 塩分相当量: 1.9g
2月11日(日) 建国記念の日 	クロワッサン 中華スープ オムレツ りんごゼリー 牛乳 	ごはん 牛肉のおろし煮 うの花炒り【ひじきの炒め煮】 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【ブロッコリー和え物】 しそ昆布佃煮 
	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 28.2g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 495kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 6.5g 塩分相当量: 2.5g
2月12日(月) 振替休日	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 カラスカレイのカレーニエル 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 豚肉と生揚げの味噌炒め さつま芋の煮物 シーザーサラダ【トマトサラダ】 のり佃
	エネルギー: 486kcal 蛋白質: 15.0g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 639kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.3g
2月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 なすの炒め煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ 野菜スープ 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: 519kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 654kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 1.8g
2月14日(水) バレンタインデー 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 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: 557kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 672kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 26.2g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 464kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 4.9g 塩分相当量: 2.6g

\* 【 】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。