

メ ニ ュ ー

2月20日(木) ~ 2月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月20日(木) 	麦ごはん 味噌汁 しらたき炒め煮【チンゲン菜煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 	ごはん 中華風卵焼き 彩り大豆スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 バナナ【バナナムース】	ごはん 鮭のムニエル かぶのうすくず煮 冷奴 うぐいす豆【葛ゼリー】 
	エネルギー: 512kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 633kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 555kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 1.4g
2月21日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の煮物】 福神漬【甘夏缶・ごはんソース】 牛乳	肉うどん いなり寿司 胡瓜のツナ和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん ぶりの照焼 茄子の炒め煮 白菜のポン酢和え しその実わかめ 【昆布ちりめん・めかぶ佃煮】
	エネルギー: 566kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 20.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 580kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 3.5g
2月22日(土)	ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 菜公【しそわかめ・しその実ペースト】 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 レタスの柚子醤油あえ 【ブロッコリーのゆず醤油和え】 ふりかけ【りんごジュース】
	エネルギー: 552kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 519kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 638kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 25.9g 塩分相当量: 2.1g
2月23日(日) 	パン盛り合わせ 中華スープ オムレツ マスカットゼリー ブレンドコーヒー 	ごはん カスカイの柚庵焼【カレイの柚庵焼】 ポトフ ポテのたらこマヨネーズ和え ゆずみそ	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 ピーマンのかか炒め モロヘイヤの和え物 ヨーグルト
	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 20.5g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 61kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 1.8g
2月24日(月) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻みたくあん【パンプキンサラダ】 牛乳	混ぜごはん 鮭の塩焼き 大豆の煮物 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 いちごゼリー【イチゴムース】	ごはん 牛肉のおろし煮 ビーフンソテー レタスサラダ【トマトサラダ】 うめびしお 
	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.0g
2月25日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉のカレー焼 清汁 ブロッコリーサラダ みかん【オレンジゼリー】	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 【昆布ちりめん・ごはんソース】
	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 548kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.1g
2月26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 山川漬【洋梨缶・パインゼリー】 牛乳 	ごはん スパニッシュオムレツ 冬瓜の煮物 ほうれん草の和え物 杏仁豆腐	ごはん 鯖の味噌煮 チンゲン菜の炒め物 おくらの酢の物【カリフラワーサラダ】 のり佃 
	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 559kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.5g

* 【 】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。