

メ ニ ュ ー

2月27日(木) ~ 3月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月27日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 	ごはん 白身魚の梅風味焼 小松菜の中華炒め ブロッコリーのくるみ和え まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん シューマイの酢醤油かけ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 14.5g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.1g
2月28日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚の山椒焼 清汁 トマトサラダ 黒豆【ぶどうゼリー】 	ごはん チキンチャップ ポテトの煮物 大根なます 昆布ちりめん【たくあんペースト】
	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 592kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.2g
3月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【大根の煮物】 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳	赤飯 豚肉の生姜焼 清汁 シーザーサラダ【カリフラワーサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 鮭の塩焼 南瓜の煮物 キャベツの利久あえ たいみそ
	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 600kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 7.7g 塩分相当量: 2.0g
3月2日(日)	クロワッサン わかめスープ ポテトサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 もやしの炒め物【チンゲン菜の煮物】 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 ひじきサラダ 甘口たらこ【甘夏缶・ごはんソース】 
	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 13.2g 脂質: 31.1g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 3.8g
3月3日(月) ひなまつり 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 卵ロール 牛乳 	ちらし寿司 カレイのゆかり焼 清汁 白菜の和え物 いちごケーキ【いちごムース】 	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 
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 4.1g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 1.2g
3月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 信田巻【豆腐の煮物】 胡瓜の香り和え 牛乳プリン	ごはん 白身魚の香草焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 コールスローサラダ みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 532kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 1.6g
3月5日(水) 	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 もやし甘酢和え【カリフラワー甘酢和え】 ティラミス【コーヒーゼリー】	ごはん 肉豆腐 にんにくの芽炒め【小松菜ソテー】 白菜の磯辺和え ふりかけ【りんごゼリー】
	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 1.8g

* 【 】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。