

メ ニ ュ ー

2月6日(木) ~ 2月12日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月6日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 ビーフソテー 胡瓜の甘酢和え 白桃缶【ピーチゼリー】	ごはん カレイの香味ソースかけ 白菜の塩煮 卵豆腐 たいみそ
	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 623kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 3.0g
2月7日(金)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 桜漬【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 信田巻【豆腐の煮物】 キャベツのゆかり和え 柚子カットゼリー	ごはん ポークソテー ごぼうの煮物 おくらの和え物 洋梨缶 
	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 529kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 6.2g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.0g
2月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 味付のり 牛乳 	ごはん 魚のピカタ ワンタンスープ おろし和え 【はちみつレモンゼリー】	ごはん 麻婆豆腐 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 もずくの酢の物【カリフラワーサラダ】 金時芋【ゆずみそ】
	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 10.1g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 597kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 14.1g 塩分相当量: 2.8g
2月9日(日) 	あずきロール 春雨スープ 北海サラダ【ブロッコリーサラダ】 りんごゼリー 牛乳	ごはん 肉豆腐 もやしとにらのかか炒め 【小松菜のかか煮】 モロヘイヤの和え物【トマトサラダ】 金時豆【葛ゼリー】	ごはん 鮭のバター醤油かけ キャベツのしそ炒め とろろ芋 たいみそ
	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 26.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 15.9g 塩分相当量: 1.4g	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 1.8g
2月10日(月)	麦ごはん 味噌汁 なすのそぼろ煮 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 ヨーグルト 	ごはん ダルマダイの煮付【タラの煮付】 ピーマンのかか炒め 胡瓜の香り和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 1.8g
2月11日(火) 建国記念の日	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【切干大根煮物】 胡ちゃん漬【白桃缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん カラスカレイのカレームニエル 【カレイのカレームニエル】 キャベツのスープ煮 パンプキンサラダ みかん【オレンジゼリー】	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 大豆の煮物 シーザーサラダ【カリフラワーサラダ】 しそ昆布佃煮
	エネルギー: 522kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 16.1g 塩分相当量: 1.8g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.4g
2月12日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実漬【うめびしお】 牛乳 	ごはん 鶏肉の治部煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ 【カレイのオーロラソースかけ】 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: 569kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 14.7g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 615kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 535kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.1g

* 【 】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。