

# メ ニ ュ ー

2月13日(木) ~ 2月19日(水)

|   | 朝 食   | 昼 食   | 夕 食   |
|---|---|---|---|
| 2月13日(木)  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>大根の煮物<br>しそわかめ【うめびしお】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 507kcal 蛋白質: 15.4g<br>脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.3g               | ごはん<br>白身魚の梅肉ソースかけ<br>金平ごぼう【長いもの煮物】<br>ブロッコリーサラダ<br>プリン<br><br>エネルギー: 591kcal 蛋白質: 25.7g<br>脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.3g         | ごはん<br>シュウマイのすじょうゆかけ<br>たらこスパゲッティー<br>ほうれん草のピーナツ和え<br>うぐいす豆【ごはんソース】<br><br>エネルギー: 619kcal 蛋白質: 18.7g<br>脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.3g |
| 2月14日(金)<br>バレンタインデー<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>豆腐の生姜煮<br>卵ロール<br>牛乳<br><br>エネルギー: 585kcal 蛋白質: 20.6g<br>脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.4g                     | ハヤシライス<br>かき玉スープ<br>レタスサラダ【キャベツサラダ】<br>ショコラケーキ【チョコムース】<br><br>エネルギー: 666kcal 蛋白質: 18.2g<br>脂質: 26.2g 塩分相当量: 3.3g          | ごはん<br>白身魚の粕漬焼<br>チンゲン菜の中華煮<br>胡瓜の和え物<br>ふりかけ【ピーチゼリー】<br><br>エネルギー: 463kcal 蛋白質: 25.5g<br>脂質: 4.9g 塩分相当量: 2.6g                |
| 2月15日(土)  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>味付のり【のり佃】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 567kcal 蛋白質: 20.9g<br>脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.4g                   | ごはん<br>ポークソテー<br>ふきの煮物【茄子の煮物】<br>白菜の和え物<br>金時芋【葛ゼリー】<br><br>エネルギー: 573kcal 蛋白質: 19.9g<br>脂質: 13.3g 塩分相当量: 2.0g            | ごはん<br>鯖の塩焼<br>ポテトの煮物<br>胡瓜の即席漬<br>昆布ちりめん【ごはんソース】<br><br>エネルギー: 552kcal 蛋白質: 21.5g<br>脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.6g                   |
| 2月16日(日)  | ロールパン<br>わかめスープ<br>ポテトサラダ<br>ももゼリー<br>牛乳<br><br>エネルギー: 578kcal 蛋白質: 15.0g<br>脂質: 25.8g 塩分相当量: 2.5g                | ごはん<br>肉団子のスープ煮<br>いんげんソテー<br>冷奴<br>ふりかけ【ごはんソース】<br><br>エネルギー: 556kcal 蛋白質: 18.7g<br>脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.8g                | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼<br>南瓜の煮物<br>もずくの酢の物【胡瓜の和え物】<br>洋梨缶【しその実ペースト】<br><br>エネルギー: 569kcal 蛋白質: 22.2g<br>脂質: 8.2g 塩分相当量: 1.7g        |
| 2月17日(月)<br>           | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ひじきの炒め煮<br>ゆず大根漬【うめびしお】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 539kcal 蛋白質: 17.2g<br>脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.9g            | ごはん<br>白身魚の野菜あんかけ<br>清汁<br>コールスローサラダ<br>オレンジ<br>【オレンジゼリー・みかんゼリー】<br><br>エネルギー: 472kcal 蛋白質: 20.0g<br>脂質: 7.8g 塩分相当量: 2.4g | ごはん<br>牛肉の柳川風煮<br>さつま芋の煮物<br>焼き茄子<br>わかめの磯漬【たいみそ】<br><br>エネルギー: 648kcal 蛋白質: 21.1g<br>脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.1g                   |
| 2月18日(火)  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>いんげんの甘辛煮<br>胡ちゃん漬<br>【しそわかめ・ごはんソース】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 505kcal 蛋白質: 15.5g<br>脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.6g | 混ぜごはん<br>豚肉の朝鮮焼<br>白菜の中華炒め<br>しらすのおろし和え<br>ヨーグルト<br><br>エネルギー: 569kcal 蛋白質: 22.9g<br>脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.5g                | ごはん<br>タイのトマトソースかけ<br>【タラのトマトソースかけ】<br>ポトフ<br>ブロッコリーサラダ<br>しそ昆布佃煮<br><br>エネルギー: 616kcal 蛋白質: 23.4g<br>脂質: 18.1g 塩分相当量: 1.8g   |
| 2月19日(水)<br>           | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>ふりかけ【たくあんペースト】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 570kcal 蛋白質: 18.6g<br>脂質: 13.9g 塩分相当量: 2.6g           | ごはん<br>白身魚の粕漬焼<br>春雨の中華炒め<br>もやしナムル【ほうれん草ナムル】<br>りんごカットゼリー<br><br>エネルギー: 601kcal 蛋白質: 22.3g<br>脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.5g       | ごはん<br>鶏肉の酢醤油煮<br>カリフラワーの華風煮<br>胡瓜の甘酢和え<br>ビワ缶【マンゴーゼリー】<br><br>エネルギー: 544kcal 蛋白質: 20.8g<br>脂質: 13.4g 塩分相当量: 1.7g             |

\* 【 】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。