

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