

メ ニ ュ ー

2月12日(木) ~ 2月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月12日(木) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き 甘口たらこ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 608kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 3.6g	ごはん 鶏肉の治部煮 冬瓜の煮物 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.3g	ごはん カラスカレイのオーロラソースかけ マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ しその実漬【りんご缶・りんごゼリー】 エネルギー: 500kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 9.6g 塩分相当量: 2.0g
2月13日(金)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅ちりめん【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 541kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.2g	ごはん 白身魚の磯辺焼 金平ごぼう【長芋の煮物】 ブロッコリーサラダ プリン エネルギー: 565kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.2g	ごはん シュウマイの酢醤油かけ 春雨の炒め物 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: 610kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.0g
2月14日(土) 	麦ごはん 味噌汁 大根の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.5g	ハヤシライス 白菜のスープ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ショコラケーキ【チョコムース】 エネルギー: 666kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 26.2g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鱈の柚庵焼 チンゲン菜の中華煮 冷奴 ふりかけ【パインゼリー】 エネルギー: 506kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 2.8g
2月15日(日) 	オレンジデニッシュ わかめスープ ポテトサラダ ババロア 牛乳 エネルギー: 595kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 31.2g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め ブロッコリーのホタテあんかけ 白菜の土佐酢和え 金時芋【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鯖の塩焼 南瓜のそぼろ煮 胡瓜の即席漬 昆布ちりめん【ごはんソース】 エネルギー: 581kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.4g
2月16日(月)	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 鶏肉の味噌山椒焼 けんちょう ゆずもずくの酢の物 【チンゲン菜の和え物】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鮭の香草焼 ポトフ レタスサラダ【トマトサラダ】 ふりかけ【たくあんペースト】 エネルギー: 551kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 1.9g
2月17日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ゆず大根【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 タラのきのこあんかけ 清汁 コールスローサラダ オレンジ【オレンジゼリ】 エネルギー: 517kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 牛肉の柳川風煮 大豆の煮物 焼き茄子 わかめ磯漬【たいみそ】 エネルギー: 640kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.0g
2月18日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 522kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.6g	混ぜごはん 豚肉の朝鮮焼 春雨の中華炒め しらすのおろし和え ヨーグルト エネルギー: 559kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 3.5g	ごはん タイのトマトソースかけ 三色ソテー ツナサラダ 白桃缶【ピーチゼリー】 エネルギー: 638kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 22.4g 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。