

メ ニ ュ ー

2月19日(木) ~ 2月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月19日(木) 	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	ごはん 白身魚のゆかり焼 彩り大豆スープ キャベツの利休和え りんごカットゼリー 	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 ビーフンソテー 胡瓜の甘酢和え しそ昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 561kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.5g
2月20日(金) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 焼肉 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 フルーチェ	ごはん カラスカレイのムニエル ほうれん草ソテー カリフラワーサラダ ビワ缶【マンゴーゼリー】
	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 1.3g
2月21日(土)	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 菜公【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼  ポトフ ポテたらこマヨネーズあえ バナナ【バナナムース】	ごはん 鮭の柚子胡椒焼 ピーマンのかか炒め キャベツサラダ のり佃
	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 656kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 21.8g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 502kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.2g
2月22日(日) 	ロールパン トマトコンソメスープ オムレツ マスカットゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 赤魚の昆布煮  冬瓜のそぼろあんかけ 大根なます しば漬【甘夏缶・オレンジゼリー】	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) えのき中華炒め【白菜中華炒め】 レタスのごましょうゆあえ 【カリフラワーサラダ】 ふりかけ【りんごゼリー】
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 21.7g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 497kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 633kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 27.1g 塩分相当量: 1.7g
2月23日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 しその実わかめ 【昆布ちりめん・パンプキンサラダ】 牛乳	肉うどん いなり寿司 胡瓜のツナ和え ティラミス【ごはんソース】	ごはん タラの照焼  茄子の炒め煮 ほうれん草のくるみ和え 金時豆【ババロア】
	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 3.7g	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 21.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.3g
2月24日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻みたくあん【ポテトサラダ】 牛乳	ゆかりごはん  タラの磯辺焼 大豆の煮物 チンゲン菜のポン酢和え いちごゼリー	ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 オクラの酢の物【焼き茄子】 ゆずみそ
	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.4g
2月25日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 豚肉のカレー焼  清汁 ブロッコリーサラダ みかん【オレンジゼリー】	ごはん 鯖の塩焼 さつま芋のレモン煮 胡瓜の磯辺和え 梅ちりめん【うめびしお】
	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 14.4g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.4g

* 【 】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。