

# メ ニ ュ ー

2月26日(木) ~ 3月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月26日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【洋梨缶・りんごゼリー】 牛乳 エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 3.2g	ごはん スパニッシュオムレツ クリームコロッケ レタスサラダ【トマトサラダ】 杏仁豆腐 エネルギー: 633kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 21.5g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 赤魚の味噌煮  ほうれん草ソテー キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 のり佃 エネルギー: 513kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 2.5g
2月27日(金) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 527kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 2.3g	カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 605kcal 蛋白質: 15.7g 脂質: 18.3g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 白身魚の山椒焼 キャベツのオイスターソース炒め 梅とろろ しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.0g
2月28日(土) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.3g	ごはん ポークチャップ ポテトの煮物 大根サラダ 牛乳プリン エネルギー: 610kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 赤魚の梅煮 うの花炒り【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 さや香【白桃缶・ピーチゼリー】 エネルギー: 535kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 4.7g
3月1日(日) 	クロワッサン オニオンコンソメスープ キャベツサラダ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 600kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 30.7g 塩分相当量: 2.7g	赤飯 鰯のごま焼 清汁 白菜のおかか和え 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.5g	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め ふきの煮物【冬瓜の煮物】 モロヘイヤの和え物【冷奴】 たいみそ エネルギー: 545kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.0g
3月2日(月)	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 526kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 3.8g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼 豆腐とえびの炒め物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 黒糖饅頭【水ようかん】 エネルギー: 615kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.9g	ごはん はんぺんの卵とじ 野菜ソテー ブロッコリーサラダ ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 1.9g
3月3日(火) ひなまつり 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 めかぶ佃煮 牛乳 エネルギー: 575kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.4g	ちらし寿司 白身魚の西京焼  清汁 胡瓜のゆかり和え いちごのお祝いケーキ 【イチゴムース】 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 4.0g	ごはん 牛肉入り野菜炒め  春雨の中華炒め 焼き茄子 みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 582kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 17.2g 塩分相当量: 1.6g
3月4日(水) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 卵ロール 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 9.8g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鶏肉の朝鮮焼 信田巻【豆腐の煮物】 白菜の和え物 バナナ【バナナムース】 エネルギー: 614kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.2g	ごはん カラスカレイの香草焼 ナポリタン レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 しそわかめ【たくあんペースト】 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.0g

\* 【 】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。