

# メ ニ ュ ー

2月5日(木) ~ 2月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月5日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 	ごはん 穴子の蒲焼 大根の煮物 ほうれん草のくるみ和え マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん たらことチーズの卵焼き ポトフ コールスローサラダ 黒豆【ゆずみそ】
	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 507kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 8.9g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 638kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 18.9g 塩分相当量: 1.9g
2月6日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ビーフソテー 胡瓜の甘酢和え カット桃【ピーチゼリー】	ごはん 鱈の西京焼 白菜の塩煮 卵豆腐 金時芋【たいみそ】 
	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 628kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 16.2g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.3g
2月7日(土)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 桜漬【甘夏缶・うめびしお】 牛乳	ごはん カレイの香味ソースかけ 茄子のトマト煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん ポークソテー ふきの煮物【冬瓜の煮物】 おくらの酢の物【焼き茄子】 わかめ磯漬【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 567kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.0g
2月8日(日) 	あずきロール オニオンコンソメスープ いんげんソテー りんごゼリー 牛乳	ごはん マーボー豆腐 かきたまスープ ほうれん草ナムル 杏仁ゼリー【杏仁豆腐】 	ごはん 赤魚の粕漬焼 ごぼうの煮物【さつま芋の煮物】 もずくの酢の物【トマトサラダ】 洋梨缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 546kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 19.9g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 637kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 6.6g 塩分相当量: 2.4g
2月9日(月)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の山賊焼 もやしわかめ炒め【小松菜わかめ煮】 カリフラワーサラダ 金時豆【水ようかん】	ごはん 鮭のバター醤油かけ マカロニソテー ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 たいみそ
	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 596kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.0g
2月10日(火) 	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳	ごはん かに玉風あんかけ 野菜スープ シーザーサラダ【いんげんサラダ】 ヨーグルト	ごはん ダルマダイの煮付 肉じゃが 胡瓜のゆかり和え ビワ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 505kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 624kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.1g
2月11日(水) 建国記念日 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【里芋の煮物】 胡ちゃん漬 【白桃缶・ごはんソース】 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 茶碗蒸し 大根サラダ みかん【オレンジゼリー】	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 大豆の煮物 パンプキンサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 488kcal 蛋白質: 15.1g 脂質: 7.9g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 669kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 22.6g 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。