

# メ ニ ュ ー

2月18日(木) ~ 2月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
2月18日(木)	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 福神漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 焼肉 ごぼうの煮物【さつまいもの煮物】 ブロッコリーのツナ和え バナナ【バナナムース】	ごはん 白身魚の味噌マヨネーズ焼き なすの炒め煮 チンゲン菜のポン酢和え わかめの磯漬【りんご缶】
	エネルギー: 518 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月19日(金)	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 鮭のクリームソースかけ ビーフンソテー キャベツのごま酢和え キウイフルーツ【パインジュース】	ごはん 中華風卵焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の即席漬け【胡瓜の和え物】 ゆずみそ
	エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 585 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 592 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月20日(土)	麦ごはん 味噌汁 ポテトの煮物 のり佃煮 牛乳	ごはん カラスカレイのムニエル ほうれん草のソテー とろろ芋 もものせんいゼリー	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ 大根の塩煮 冷奴 ふりかけたらこ【たらこソース】
	エネルギー: 541 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 567 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
2月21日(日)	チーズパン 中華スープ キャベツのサラダ プリン 牛乳	ごはん 金目鯛の磯辺焼き【照り焼き】 南瓜の煮物 大根サラダ ヨーグルト	ごはん ビーフシチュー 高野豆腐の煮物 海藻サラダ【トマトサラダ】 うめびしお
	エネルギー: 454 蛋白質: 18 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 634 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月22日(月)	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ カリフラワーの中華煮 胡瓜の梅肉和え りんご【りんごゼリー】	ごはん 鮭の石狩煮 もやしとにらのかか炒め【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル ソフト黒豆
	エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 618 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 615 蛋白質: 31 脂質: 12 塩分相当量: 4
2月23日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 ふきの煮物【なすの煮物】 オクラのおかか和え【チンゲン菜の和え物】 ぶどうゼリー	ごはん さばの塩焼き 大豆の煮物 胡瓜の利休和え かつおみそ
	エネルギー: 554 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 543 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 2
2月24日(水)	ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 べつたら漬【ももゼリー】 牛乳	ごはん 魚のきのこあんかけ 清汁 レタスのサラダ【胡瓜のサラダ】 しその実わかめ【甘夏缶】 【パインジュース】	ごはん 牛肉の柳川風煮 さつま芋と切り昆布の煮物【さつま芋の煮物】 もずくの酢の物【焼きなす】 しそ昆布【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 526 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 547 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3

\* 【 】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。