

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月6日(木) 	麦飯 味噌汁 なすの炒め煮 しば漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 ふくさ焼き 大豆の煮物 胡瓜の土佐和え 子持ち昆布【のり佃】 	御飯 ブリの照り焼き もやしとにらの炒め物【ピーマンソテー】 小松菜の白和え わかめの磯漬【白桃缶】
	エネルギー: 481 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 4	エネルギー: 626 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 3
2月7日(金)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【いんげんの煮物】 福神漬(無着色)【昆布佃煮】 牛乳	御飯 鰯の焼き浸し ワカメスープ 南瓜の煮物 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の朝鮮焼 白菜の華風煮 コールスローサラダ 金時芋 
	エネルギー: 531 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 531 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 1
2月8日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 京わかめ【黄桃缶】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜のツナ和え コーヒーゼリー	御飯 鮭の香草焼き アスパラのソテー【ピーマンソテー】 大根なます らっきょう【しそわかめ】
	エネルギー: 487 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 638 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 2
2月9日(日) 	オレンジデニッシュ コンソメスープ キャベツサラダ ラフランスゼリー 牛乳	御飯 クリームシチュー 野菜の卵とじ 胡瓜の利久あえ バナナ【バナナムース】 	御飯 赤魚のぬか炊き 白菜の中華炒め ブロッコリーのサラダ しその実わかめ【ゆずみそ】 
	エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 675 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 523 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 3
2月10日(月) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 うめびしお 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 大学芋【さつま芋の煮物】 シーザーサラダ しその実漬【オレンジ】	御飯 豆腐の土佐焼き かぶのそぼろ煮 キャベツのくるみ和え 昆布ちりめん【昆布佃煮】
	エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 679 蛋白質: 20 脂質: 20 塩分相当量: 1	エネルギー: 536 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月11日(火)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 のり豆【のり佃】 牛乳	御飯 カラスカレイのムニエル えのきの金平【キャベツの中華炒め】 春雨の酢の物 生どら焼き【あずきゼリー】	御飯 八宝菜 金平ごぼう【いんげんの煮物】 おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 山川漬【ビワ缶】
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3
2月12日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 うめちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼き のっぺい汁 胡瓜の香り和え 白桃ようかん【ももゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き ビーフンソテー パンプキンサラダ 菜公【洋梨缶】 
	エネルギー: 485 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 518 蛋白質: 23 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 699 蛋白質: 24 脂質: 26 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。