

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月21日(木)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 昆布ちりめん【南瓜サラダ】 牛乳	御飯 ふぐ鍋 ピーマンソテー 春雨の酢の物 ヨーグルトムース 	御飯 鶏肉の炊き合わせ スパゲッティ ブロッコリーのサラダ うにくらげ【金時豆】
	エネルギー: 504 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 4
2月22日(金)	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 桜漬【洋梨缶】 牛乳 	牛丼 清汁 うざく みかん【オレンジゼリー】 	御飯 白身魚の磯辺和え【白身魚のフライ】 里芋のごま煮【里芋の煮物】 シーザーサラダ 菊水漬【たいみそ】
	エネルギー: 504 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 603 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
2月23日(土)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 ふりかけ【りんご缶】 牛乳	御飯 カラスカレイのバター焼 かぶの白煮 ごぼうサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 すきやき風煮 えのきの金平【野菜ソテー】 胡瓜の梅肉和え しその実漬【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 491 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
2月24日(日)	ロールパン コンソメスープ キャベツサラダ 豆乳プリン 牛乳 	御飯 中華風卵焼き なすの味噌炒め 胡瓜の和え物 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 赤魚の野菜あんかけ ほうれん草のソテー トマトのおろし和え 子持ち昆布【うめびしお】
	エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3
2月25日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 菜公【白桃缶】 牛乳	御飯 バトウの生姜煮 白菜の中華炒め はなっこりの辛子和え プチホットケーキ	御飯 ポークビーンズ キャベツのしそ炒め いんげんのくるみ和え 山菜佃煮【のり佃】 
	エネルギー: 489 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 651 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2
2月26日(火)	麦飯 味噌汁 卵焼き 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳	ちゃんぽん おむすび ツナサラダ 抹茶ミルクゼリー  	御飯 鯖の南部焼き【鯖の照焼】 南瓜のスープ煮 チンゲン菜のポン酢和え 刻みたくあん【キウイ】
	エネルギー: 557 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 5	エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
2月27日(水)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【かんぴょうの煮物】 福神漬(無着色)【洋梨缶】 牛乳 	御飯 白身魚のチーズ焼き マカロニソテー とろろ芋 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 レタスサラダ【キャベツサラダ】 金時豆
	エネルギー: 485 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 629 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2

*【 】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。