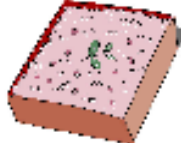


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月28日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 胡ちゃん漬【ふりかけ】 牛乳	御飯 焼肉 ワカメスープ 盛り合わせサラダ 杏仁豆腐 	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ きのこソテー【茄子の炒め煮】 胡瓜の利久あえ べったら漬【昆布ちりめん】
	エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 609 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月1日(金)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 味付けのり【のり佃】 牛乳	赤飯 揚げだし豆腐 もずくスープ 白菜の磯辺和え 生どらやき【水ようかん】 	御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 和風スパゲッティー カリフラワーのサラダ しそわかめ【パインゼリー】
	エネルギー: 519 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 602 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 4	エネルギー: 576 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2
3月2日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【白菜の煮物】 のり豆【ビワ缶】 牛乳	御飯 はんぺんの卵とじ ビーフンソテー 胡瓜の酢の物 さつま芋の甘煮	御飯 鮭の粕漬焼き 三色ソテー 焼茄子の生姜醤油かけ しその実わかめ【うぐいす豆】
	エネルギー: 535 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 4
3月3日(日) ひなまつり 	食パン クリームスープ パンプキンサラダ はちみつレモンゼリー リンゴジュース 	ちらし寿司 赤魚の天ぷら すまし汁 チンゲン菜のピーナッツ和え 淡雪【水ようかん】 	御飯 牛肉のトマトソース煮 野菜のかか炒め物【いんげんかか煮】 ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 京わかめ阿【甘夏缶】 
	エネルギー: 508 蛋白質: 10 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 603 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 5	エネルギー: 594 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
3月4日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	御飯 ブリの照り焼き ブロッコリーのカニあんかけ 白菜の中華和え ミルクゼリー 	御飯 シューマイの辛子酢醤油かけ ふきのまさご煮 胡瓜の香り和え ゆずみそ
	エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 4
3月5日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き 南瓜のいとこ煮 キャベツサラダ いちご【いちごゼリー】 	御飯 鯖の塩焼き 野菜のソテー ポテトたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【しその実漬】
	エネルギー: 468 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 631 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 3
3月6日(水) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【長芋の煮物】 甘口たらこ【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚のごま焼き【白身魚の照焼】 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜の梅肉和え バナナ【バナナムース】	御飯 マーボー豆腐 さつま芋と切昆布煮物【さつま芋煮物】 大根サラダ しば漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 514 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 559 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 621 蛋白質: 22 脂質: 14 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。