

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月2日(木)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 味付のり【まかぶ佃煮】 牛乳	御飯 ダルマダイの香草焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 トマトのおろし和え 葉わさび漬【いちご】	御飯 豚肉の生姜焼き 五目ひじき 胡瓜のツナ和え 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 529 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 631 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 578 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月3日(金) 節分	麦飯 味噌汁 割干し大根の煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳	巻き寿司 鯛の竜田揚 すまし汁 胡瓜の梅肉和え カルシウムボーロ【水ようかん】	御飯 ミートローフ 茄子の炒め煮 レタスレモン醤油和え 刻み高菜【黄桃缶】
	エネルギー: 480 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 668 蛋白質: 25 脂質: 21 塩分相当量: 4	エネルギー: 548 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月4日(土) 立春	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【がんもの煮物】 山菜佃煮【のり佃】 牛乳	たきこみ御飯 鶏肉の山椒焼き かき卵汁 はなっこりーの辛子和え 和菓子	御飯 バトウの煮付 野菜のソテー めた【胡瓜の酢みそ和え】 昆布ちりめん【のり佃】
	エネルギー: 529 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 682 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 4	エネルギー: 510 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2
2月5日(日)	チョコパン 春雨スープ 海草サラダ【胡瓜のサラダ】 ヨーグルト 野菜ジュース	御飯 サーモンステーキ ポトフ コールスローサラダ 甘口たらこ【ゆずみそ】	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め かぶの白煮 白菜のゆかり和え うにくらげ【ビワ缶】
	エネルギー: 490 蛋白質: 12 脂質: 6 塩分相当量: 2	エネルギー: 630 蛋白質: 35 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 545 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 4
2月6日(月)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげんの炒め煮】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	御飯 鰯の塩焼き 豚汁 胡瓜の酢の物 バナナ【バナナムース】	御飯 牛肉のトマトソースかけ もやしとにらのかか炒め【大根のかか煮】 チンゲン菜のくるみ和え しその実わかめ【ビワ缶】
	エネルギー: 486 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 643 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 4
2月7日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり豆【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 五目炒め うめとろろ りんご【りんごゼリー】	御飯 鯛の磯辺焼き れんこんの金平【切干大根の炒め煮】 ほうれん草の和え物 奈良漬【みかん缶】
	エネルギー: 522 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 556 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月8日(水)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 白身魚のピカタ 五目煮豆 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 フルーチェ	御飯 豚肉のごま焼き【豚肉の風味焼】 ブロッコリーのあんかけ もみじ和え 黄金いか【たいみそ】
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 668 蛋白質: 32 脂質: 18 塩分相当量: 1	エネルギー: 516 蛋白質: 23 脂質: 11 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。