

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
 2月16日(木)	麦飯 味噌汁 チンゲン菜の煮浸し 葉わさび漬【しそわかめ】 牛乳 	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 煮しめ ゆずきのこ酢の物【卵豆腐】 バナナ【バナナムース】 	御飯 豚肉の生姜焼き たらこスパゲッティー 胡瓜の香り和え ゆずみそ 
	エネルギー: 495 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 560 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2
 2月17日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 しその実わかめ【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉のカレー焼き ふきのかか煮【大根のかか煮】 もずくサラダ【きゅうりサラダ】 ゆずゼリー	御飯 ダルマダイの昆布煮 茶わん蒸し ちしゃもみ【白菜の和え物】 ビワ缶
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 585 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
 2月18日(土)	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【南瓜の煮物】 しそ昆布【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 白身魚のクリームソースかけ ポテトの煮物 ほうれん草のくるみ和え いちご【いちごゼリー】 	御飯 鶏肉の治部煮 もやしとにらのかか炒め【大根炒め煮】 ブロッコリーのサラダ べったら漬【キウイ】
	エネルギー: 484 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 601 蛋白質: 28 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 614 蛋白質: 27 脂質: 20 塩分相当量: 3
 2月19日(日)	食パン コーンスープ レタスサラダ コーヒーゼリー リンゴジュース 	御飯 タラコとチーズの卵焼き マカロニソテー 胡瓜の酢の物 梅ちりめん【うめびしお】	御飯 肉豆腐 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 パンプキンサラダ 菜公【洋梨缶】 
	エネルギー: 450 蛋白質: 11 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 641 蛋白質: 22 脂質: 22 塩分相当量: 2
 2月20日(月)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【がんもの含め煮】 奈良漬【白桃缶】 牛乳	御飯 豚しゃぶ 大豆の煮物 白菜の即席漬【のり佃】 ようかん	御飯 さばの味噌煮 ビーフソテー 胡瓜のゆかり和え 黄金いか【のり佃】 
	エネルギー: 504 蛋白質: 15 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
 2月21日(火)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【茄子の炒め煮】 ちりめん昆布【紅茶ゼリー】 牛乳 	御飯 エビフライ ふきの煮物【いんげんの煮物】 大根サラダ いちご【いちごムース】	御飯 鶏肉の炊き合わせ 豆腐とトマトの炒め物 レタスレモン醤油和え らっきょう【ふりかけ】 
	エネルギー: 465 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 17 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3
 2月22日(水)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 甘口たらこ【びわ缶】 牛乳 	瓦そば おむすび 胡瓜の利久あえ フルーツヨーグルト 	御飯 さばのぬか炊き えのきの金平【カリフラワーのスープ煮】 白菜の甘酢和え うめびしお
	エネルギー: 543 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 560 蛋白質: 27 脂質: 15 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。