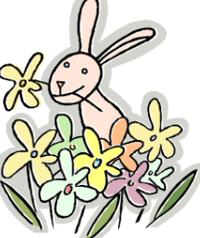
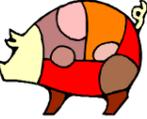


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月23日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き しそわかめ 牛乳	御飯 鰯の磯辺焼き 大根の信田煮 盛り合わせサラダ バナナ【バナナムース】 	御飯 ポークチャップ うの花炒り【南瓜の煮物】 胡瓜のツナ和え 桜漬【のり佃】
	エネルギー: 533 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 543 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月24日(金)	麦飯 味噌汁 焼豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の照り焼き ほうれん草のソテー トマトのおろし和え 栗きんとん【水ようかん】 	御飯 八宝菜 れんこんの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 しそ昆布【キウイ】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 579 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 556 蛋白質: 15 脂質: 15 塩分相当量: 3
2月25日(土)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しば漬【しそわかめ】 牛乳	御飯 鶏肉の山椒焼き リヨネーズポテト【ポトフ】 焼茄子の生姜醤油かけ オレンジ【みかんゼリー】 	御飯 鮭のクリームソースかけ ひじきの炒め煮 キャベツの中華和え 野沢菜ちりめん【黄桃缶】
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 32 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月26日(日) 	ロールパン 中華スープ キャベツサラダ ストロベリーヨーグルト リンゴジュース 	御飯 かに玉あんかけ 切干大根の炒め煮 胡瓜の梅肉和え 葉わさび漬【甘夏缶】 	御飯 牛肉と野菜のバター醤油炒め 白菜のスープ煮 パンプキンサラダ のり佃
	エネルギー: 505 蛋白質: 14 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2
2月27日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【切干大根の煮物】 ふりかけ 牛乳	御飯 白身魚の朝鮮焼き マカロニソテー 胡瓜の即席漬け ミルクゼリー	御飯 鶏肉の酢醤油煮 野菜のソテー シーザーサラダ たくあん【ゆずみそ】
	エネルギー: 478 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 581 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量: 3
2月28日(火)	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【ポテトの煮物】 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳 	御飯 焼肉 ワカメスープ 盛り合わせサラダ いちご【いちごムース】 	御飯 鮭の粕漬け焼き 筍の中華炒め【チンゲン菜の中華炒め】 白菜の甘酢和え 子持ち昆布【うめびしお】
	エネルギー: 512 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 616 蛋白質: 22 脂質: 24 塩分相当量: 1	エネルギー: 546 蛋白質: 27 脂質: 9 塩分相当量: 3
2月29日(水) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚の香草焼き 南瓜のいところ煮 はなっこりーのごま和え しそわかめ【うめびしお】	御飯 豚肉のカレー焼き カリフラワーの華風煮 トマトのマリネ うにくらげ【白桃缶】 
	エネルギー: 484 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 562 蛋白質: 22 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。