

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月7日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮 甘口たらこ 牛乳 エネルギー: 557 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 鰯の焼き浸し ワカメスープ ごぼうの煮物【茄子の煮物】 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 500 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の朝鮮焼 白菜の華風煮 コールスローサラダ 金時芋  エネルギー: 612 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 1
2月8日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 京わかめ【黄桃缶】 牛乳 エネルギー: 487 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜のツナ和え プリンアラモード【プリン】  エネルギー: 673 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の香草焼き アスパラのソテー【ピーマンソテー】 大根なます らっきょう【めかぶ佃煮】 エネルギー: 555 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 2
2月9日(土)	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 うめびしお 牛乳  エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 豆腐の土佐焼き 大学芋【さつま芋の煮物】 シーザーサラダ しその実漬【みかん缶】 エネルギー: 688 蛋白質: 19 脂質: 21 塩分相当量: 2	御飯 牛肉のおろし煮 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 胡瓜の和え物 菊水漬【昆布佃煮】 エネルギー: 527 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
2月10日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ キャベツサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳  エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	御飯 クリームシチュー 野菜の卵とじ 胡瓜の利久あえ バナナ【バナナムース】  エネルギー: 675 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 赤魚のぬか炊き かぶの白煮 ブロッコリーのサラダ しその実わかめ【うぐいす豆】  エネルギー: 527 蛋白質: 24 脂質: 7 塩分相当量: 3
2月11日(月) 建国記念日	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 のり豆【のり佃】 牛乳 エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのムニエル えのきの金平【野菜ソテー】 春雨の酢の物 どら焼き【黒蜜ゼリー】 エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 8 塩分相当量: 2	御飯 八宝菜 金平ごぼう【煮豆】 おくらの酢の物【冷奴】 福神漬(無着色)【ビワ缶】  エネルギー: 587 蛋白質: 17 脂質: 18 塩分相当量: 3
2月12日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 昆布ちりめん【コーヒゼリー】 牛乳 エネルギー: 486 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚の磯辺焼き のっぺい汁 チンゲン菜のくるみ和え 白桃ようかん【白桃缶】 エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 牛肉の二色巻き ビーフソテー パンプキンサラダ 菜公【たいみそ】 エネルギー: 699 蛋白質: 25 脂質: 26 塩分相当量: 3
2月13日(水) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し ふりかけ【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 506 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ れんこんの甘辛炒め【大根の煮物】 アスパラのサラダ【胡瓜サラダ】 桜漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 558 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2	御飯 たらことチーズの卵焼き 豆腐とトマトの炒め物 キャベツの即席漬 金時豆  エネルギー: 635 蛋白質: 27 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。