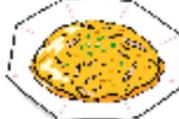


メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
2月14日(木) パレンタインデー 	麦飯 味噌汁 高菜古漬の炒め物【がんもの煮物】 しそわかめ【桃ゼリー】 牛乳 エネルギー: 461 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エビピラフ ローストチキン ミネストローネ レタスサラダ【胡瓜サラダ】 チョコケーキ【チョコムース】  エネルギー: 688 蛋白質: 24 脂質: 29 塩分相当量: 4	御飯 鮭の西京焼き 肉じゃが 白菜の甘酢和え 子持ち昆布【甘夏缶】 エネルギー: 570 蛋白質: 27 脂質: 8 塩分相当量: 4
2月15日(金)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しば漬【白桃缶】 牛乳 エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	カレーライス 春雨スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 柚子ゼリー【オレンジゼリー】  エネルギー: 642 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 4	御飯 鰯のごま焼き【鰯の照焼】 なすの揚げ煮 かぶなます うにくらげ【キウイ】 エネルギー: 581 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 4
2月16日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 536 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 かに玉あんかけ マカロニソテー 胡瓜の香り和え りんご【りんごゼリー】  エネルギー: 575 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 チキンチャップ 南瓜の煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え べったら漬【ふりかけ】 エネルギー: 574 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 3
2月17日(日) 	クロワッサン ワカメスープ 胡瓜サラダ 白桃ヨーグルト【ももゼリー】 野菜&フルーツジュース  エネルギー: 481 蛋白質: 12 脂質: 18 塩分相当量: 2	御飯 豚肉のマヨネーズ焼き 五目煮豆 ほうれん草のごま和え【ほうれん草の和え物】 山川漬【洋梨缶】 エネルギー: 629 蛋白質: 29 脂質: 20 塩分相当量: 3	御飯 赤魚の梅煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 冷奴 めかぶ佃煮 エネルギー: 576 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
2月18日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【長芋の煮物】 京わかめ【しそわかめ】 牛乳 エネルギー: 478 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の唐揚げ うの花炒り【ごぼうの煮物】 コールスローサラダ コーヒーゼリー エネルギー: 670 蛋白質: 23 脂質: 22 塩分相当量: 2	御飯 さばの味噌煮 もやしのかか炒め【大根のかか煮】 胡瓜の酢の物 らっきょう【ビワ缶】  エネルギー: 547 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3
2月19日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの炒め煮】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 495 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 5	御飯 白身魚のピカタ ワンタンスープ 胡瓜の和え物 カップケーキ【杏仁ゼリー】 エネルギー: 626 蛋白質: 27 脂質: 7 塩分相当量: 2	御飯 和風おろしハンバーグ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 カリフラワーの甘酢和え 野沢菜ちりめん【ゆずみそ】 エネルギー: 595 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
2月20日(水) 	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しそ昆布【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 470 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の生姜焼き さつま芋のレモン煮 大根サラダ キウイフルーツ【パインゼリー】  エネルギー: 606 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2	御飯 ダルマダイのうに焼き 白菜のスープ煮 ポテトたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【のり佃】 エネルギー: 650 蛋白質: 30 脂質: 20 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。