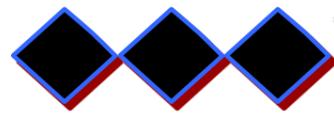




今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
2月6日	月	高野豆腐の炒り煮 かぶの甘酢漬け ふりかけ 牛乳・清汁（舞茸）				五日ラーメン 焼売 チョレギサラダ フルーツポンチ				手作りデザートぶど うムース				蒸し魚の野菜あんかけ ふきと油揚げの煮物 黒豆 味噌汁（さつま芋）			
		エネルギー		423		エネルギー		533		エネルギー		13		エネルギー		440	
		蛋白質	脂質	15.7	11	蛋白質	脂質	20	18.1	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	20.6	7.2
		塩分		1.7		塩分		3.8		塩分		0.1		塩分		2.2	
2月7日	火	ジャムパン・チーズ入りスクランブルエッグ 野菜のマリネ リンゴジュース コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				カレイの胡麻醤油焼き 厚揚げのそばろあん 白菜のゆかり和え フルーツ・けんちん汁				人形焼（くりあん）				鶏肉のクリームソース なすといんげんのソテー コールスローサラダ コーンスープ			
		エネルギー		480		エネルギー		574		エネルギー		65		エネルギー		452	
		蛋白質	脂質	14.7	14.6	蛋白質	脂質	22.3	17.2	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	21.9	9.5
		塩分		2.3		塩分		1.4		塩分		0		塩分		1.7	
2月8日	水	ホキの西京焼き 肉じゃが ふりかけ 牛乳・清汁（なると）				麦めし・治部煮 人参の甘酢炒め 小松菜と大豆の白和え フルーツ・味噌汁（かぶ）				手作り蒸しパン				天津丼 青梗菜の中華炒め 拌三絲 中華スープ（もやし）			
		エネルギー		503		エネルギー		527		エネルギー		80		エネルギー		446	
		蛋白質	脂質	24.1	13.1	蛋白質	脂質	23.5	8.3	蛋白質	脂質	1.5	1.9	蛋白質	脂質	13.7	14.7
		塩分		2.8		塩分		2.3		塩分		0.1		塩分		3.2	
2月9日	木	ロールパン ベーコンと南瓜のクリーム煮 コーンサラダ ジョア				枝豆ご飯・鯖の幽庵焼き 茎わかめの煮物 カリフラワーの胡麻おほか フルーツ・清汁（とろろ昆布）				エクレア				豚肉とごぼうの甘辛煮 たけのこ金平 ほうれん草のピーナッツバター和え 味噌汁（きぬさや）			
		エネルギー		448		エネルギー		429		エネルギー		71		エネルギー		510	
		蛋白質	脂質	14.7	18.7	蛋白質	脂質	22	9.5	蛋白質	脂質	2.1	3.4	蛋白質	脂質	22.5	17.7
		塩分		1.9		塩分		3.3		塩分		0.1		塩分		2.5	
2月10日	金	卵とじ 白菜のツナ和え 漬け物（しば漬け） 牛乳・清汁（しめじ）				豚肉のマスタード焼き 卵の花炒り もやしとハムの酢の物 フルーツ・吉野汁				どらやき				たらのみりん焼き 五目ひじき煮 まさご和え 味噌汁（さつま芋）			
		エネルギー		467		エネルギー		573		エネルギー		63		エネルギー		410	
		蛋白質	脂質	20.4	12.7	蛋白質	脂質	20.4	21.4	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	24.6	5.9
		塩分		2.2		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2.5	
2月11日	土	キャベツの和風炒め アスパラの酢味噌かけ ふりかけ 牛乳・清汁（かにかま）				麦めし・シルバーの粕漬け焼き がんもとふきの煮付け とろろ フルーツ・豚汁				卵ロールケーキ				鶏肉のピカタ えびとヤングコーンのソテー マカロニサラダ コンソメスープ（青梗菜）			
		エネルギー		485		エネルギー		529		エネルギー		69		エネルギー		494	
		蛋白質	脂質	17.6	16.1	蛋白質	脂質	22.9	14.1	蛋白質	脂質	1.2	3.8	蛋白質	脂質	24.9	12.8
		塩分		2.3		塩分		1.6		塩分		0.1		塩分		3	
2月12日	日	生揚となすの煮物 小松菜のなめ茸和え ねり梅 牛乳・味噌汁（里芋）				ホイコーロ かぶのカニあんかけ 春菊のナムル フルーツ・中華スープ（春雨）				乳菓まんじゅう				鮭の塩焼き 筑前煮 おくらと大豆のしそ風味 清汁（赤小板）			
		エネルギー		479		エネルギー		461		エネルギー		70		エネルギー		394	
		蛋白質	脂質	17.8	13.2	蛋白質	脂質	13.9	13.2	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	23.8	5.9
		塩分		2.2		塩分		23.2		塩分		0		塩分		2.3	



*都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社 メフォス