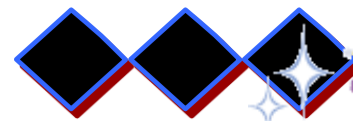


# 今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
2月27日	月	食パン・プレーンオムレツ マリネ ジョア コンスープ				麻婆茄子 青梗菜のにんにく炒め しらたきのゴマだれサラダ フルーツ・中華スープ(春雨)				和風ミニバウム (栗入りこしあん)				鯖の南部焼き さつま芋のレモン煮 小松菜のおかか和え けんちん汁			
		エネルギー		427		エネルギー		423		エネルギー		100		エネルギー		559	
		蛋白質	脂質	17.5	13	蛋白質	脂質	12.5	10.4	蛋白質	脂質	2	4.6	蛋白質	脂質	21.6	12
		塩分		1.7		塩分		2.4		塩分		0		塩分		1.7	
2月28日	火	さつま揚げ入り野菜炒め 春菊の辛子和え あみ佃煮 牛乳・清汁(たけのこ)				ひじきご飯・赤魚の塩焼き 生揚げとごぼう煮 キャベツの酢の物 フルーツ・味噌汁(おくら)				手作りコーヒーゼリー				ポークチャップ ムキエビとブロッコリーのソテー たらこときのこのマカロニサラダ コンソメスープ(いんげん)			
		エネルギー		440		エネルギー		470		エネルギー		62		エネルギー		504	
		蛋白質	脂質	18.1	10.6	蛋白質	脂質	24.8	8.2	蛋白質	脂質	0.7	1.8	蛋白質	脂質	21	17.1
		塩分		2.5		塩分		3		塩分		0		塩分		2.7	
3月1日	水	チョココロネ チーズ入りスクランブルエッグ コールスローサラダ リンゴジュース・コンソメスープ(椎茸)				ミートボール黒酢あん もやしの沢庵風味炒め 即席漬け(白菜) フルーツ・味噌汁(豆腐)				粒あずきまんじゅう				カレイの照り焼き 肉じゃが 小松菜のピーナッツ和え 清汁(とろろ昆布)			
		エネルギー		506		エネルギー		439		エネルギー		55		エネルギー		508	
		蛋白質	脂質	14.3	22.5	蛋白質	脂質	14.5	10	蛋白質	脂質	1.3	0.1	蛋白質	脂質	21.4	11
		塩分		2.4		塩分		1.9		塩分		0		塩分		2.7	
3月2日	木	はんぺんの卵とし 納豆 ねり梅 牛乳・味噌汁(油揚げ)				海老カツ きのこのバターソテー ごぼうサラダ フルーツ・コンソメスープ(もやし)				チョコクリームブッセ				麦飯・豚肉の甜麺醤焼き 人参のたらこ炒め 黒豆 清汁(なると)			
		エネルギー		578		エネルギー		427		エネルギー		67		エネルギー		576	
		蛋白質	脂質	26	18.1	蛋白質	脂質	13.4	9	蛋白質	脂質	1.1	3.4	蛋白質	脂質	21.9	19.2
		塩分		2.8		塩分		2		塩分		0		塩分		2.4	
3月3日	金	野菜炒め とろろとなめこの生姜醤油 ふりかけ 牛乳・味噌汁(にら)				てまり寿司 お花豆腐の炊き合わせ 菜の花のかすみ和え フルーツ・帆立と花麩のスープ				苺とバニラのムース				芙蓉蟹 かぶと枝豆のくず煮 ひじきの中華和え 中華スープ(春雨)			
		エネルギー		539		エネルギー		342		エネルギー		52		エネルギー		404	
		蛋白質	脂質	18.1	19	蛋白質	脂質	19.1	2.9	蛋白質	脂質	1.3	1.4	蛋白質	脂質	10.7	12.8
		塩分		2.2		塩分		2.8		塩分		0		塩分		2.2	
3月4日	土	ロールパン ポトフ アスパラサラダ ジョア				シルバーの粕漬け焼き 茎わかめの煮物 まさご和え フルーツ・清汁(海老ボール)				黒棒				豚肉のごま照り焼き ブロッコリーの旨煮 胡瓜とみょうがの酢の物 味噌汁(なす)			
		エネルギー		388		エネルギー		401		エネルギー		69		エネルギー		453	
		蛋白質	脂質	16	11.4	蛋白質	脂質	21.7	6.7	蛋白質	脂質	1.4	1.7	蛋白質	脂質	21.6	5.2
		塩分		1.9		塩分		3.2		塩分		0		塩分		1.8	
3月5日	日	生揚げと野菜の煮物 キャベツのしその実和え 佃煮 牛乳・味噌汁(南瓜)				八宝菜 焼売 春菊のナムル フルーツ・中華スープ(春雨)				はちみつカステラ				赤魚の刻み昆布あんかけ 大豆と切り干し大根の生姜味噌炒め 小松菜の辛子和え 吉野汁			
		エネルギー		478		エネルギー		586		エネルギー		67		エネルギー		399	
		蛋白質	脂質	18.4	13.5	蛋白質	脂質	22.6	20.5	蛋白質	脂質	1.5	0.9	蛋白質	脂質	21.1	4.8
		塩分		2.1		塩分		2.9		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