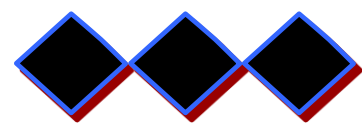


今週の献立



| | | 朝食 | | | | 昼食 | | | | おやつ | | | | 夕食 | | | |
|-------|---|--|----|------|------|--|----|------|------|------------------|----|-----|-----|--|----|------|------|
| 2月20日 | 月 | 生揚げの含め煮 もやしの辛子醤油 ねり梅 牛乳・清汁（とろろ昆布） | | | | 麦めし・アジフライ ふきと切り干し大根の炒り煮 なめこと春菊の酢の物 フルーツ・味噌汁（かぶ） | | | | アメリカンドッグ | | | | ほうれん草とベーコンのキッシュ ブロッコリーとヤングコーンのソテー スイートサラダ コンソメスープ（椎茸） | | | |
| | | エネルギー | | 458 | | エネルギー | | 473 | | エネルギー | | 80 | | エネルギー | | 475 | |
| | | 蛋白質 | 脂質 | 17.5 | 12.7 | 蛋白質 | 脂質 | 17.7 | 6.3 | 蛋白質 | 脂質 | 3.3 | 2.3 | 蛋白質 | 脂質 | 15.5 | 15.4 |
| | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 0.5 | | 塩分 | | 2.4 | |
| 2月21日 | 火 | クリームパン マカロニスープ煮 ビーンズサラダ リンゴジュース | | | | ミートボール黒酢あん 南瓜のいとこ煮 キャベツのもみ漬け フルーツ・清汁（舞茸） | | | | 金時芋あんまんじゅう | | | | 鯖の韓国風つけ焼き 人参しりしり 白菜のおかか和え 味噌汁（なす） | | | |
| | | エネルギー | | 500 | | エネルギー | | 469 | | エネルギー | | 70 | | エネルギー | | 499 | |
| | | 蛋白質 | 脂質 | 16.1 | 18.8 | 蛋白質 | 脂質 | 13.7 | 7.4 | 蛋白質 | 脂質 | 1.6 | 0.4 | 蛋白質 | 脂質 | 24.5 | 18.4 |
| | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 2.2 | |
| 2月22日 | 水 | 卵とじ かぶのゆかり和え ふりかけ 牛乳・清汁（たけのこ） | | | | たぬきそば れんこんと枝豆のくず煮 ひじきの金胡麻ドレ フルーツ | | | | 苺ロールケーキ | | | | チキンのトマトソース煮 アスパラベーコン炒め タラモサラダ コンソメスープ（小松菜） | | | |
| | | エネルギー | | 465 | | エネルギー | | 496 | | エネルギー | | 53 | | エネルギー | | 432 | |
| | | 蛋白質 | 脂質 | 19.5 | 13.8 | 蛋白質 | 脂質 | 20.6 | 11.5 | 蛋白質 | 脂質 | 0.9 | 1.7 | 蛋白質 | 脂質 | 20.3 | 12 |
| | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 2.9 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 2.1 | |
| 2月23日 | 木 | 赤魚の粕漬け 白菜とツナの煮物 漬け物（しば漬け） 牛乳・味噌汁（かぶ） | | | | 豚肉のガーリックソテー なすとしめじのバター醤油 切り干し大根のサラダ・フルーツ コンソメスープ（魚肉ソーセージ） | | | | 手作り ヨーグルトババロア | | | | 麦めし・五目豆腐焼き たけのこの土佐煮 春菊と桜海老のお浸し 清汁（なると） | | | |
| | | エネルギー | | 453 | | エネルギー | | 558 | | エネルギー | | 54 | | エネルギー | | 431 | |
| | | 蛋白質 | 脂質 | 22.9 | 10.2 | 蛋白質 | 脂質 | 18.1 | 20.9 | 蛋白質 | 脂質 | 1.5 | 1.8 | 蛋白質 | 脂質 | 21.8 | 8.3 |
| | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 2.9 | |
| 2月24日 | 金 | ロールパン ウイナー入り野菜ソテー 大根サラダ ジョア・コンソメスープ（キャベツ） | | | | タラのねぎ梅ソース かぶのそぼろあん 長芋のわさび和え フルーツ・味噌汁（なめこ） | | | | 焼きドーナッツ | | | | 親子丼 けんちん煮 黒豆 清汁（赤小板） | | | |
| | | エネルギー | | 384 | | エネルギー | | 430 | | エネルギー | | 78 | | エネルギー | | 469 | |
| | | 蛋白質 | 脂質 | 16.3 | 12.6 | 蛋白質 | 脂質 | 19.8 | 4.8 | 蛋白質 | 脂質 | 1.7 | 2.3 | 蛋白質 | 脂質 | 23.1 | 9.5 |
| | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 2.9 | |
| 2月25日 | 土 | 揚げボールと野菜の含め煮 インゲンの生姜醤油 ふりかけ 牛乳・味噌汁（小松菜） | | | | 麦めし・鶏肉のピーナッツ味噌焼き 炒り豆腐 トマトのみぞれ酢 フルーツ・清汁（とろろ昆布） | | | | もみじ饅頭（クリーム） | | | | 鯖のカレームニエル 野菜ソテー レタスサラダ コンソメスープ（もやし） | | | |
| | | エネルギー | | 475 | | エネルギー | | 548 | | エネルギー | | 70 | | エネルギー | | 410 | |
| | | 蛋白質 | 脂質 | 20.3 | 11.1 | 蛋白質 | 脂質 | 24.2 | 9.3 | 蛋白質 | 脂質 | 1.6 | 0.4 | 蛋白質 | 脂質 | 17.8 | 12.3 |
| | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 1.9 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 1.9 | |
| 2月26日 | 日 | 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し のり佃煮 牛乳・味噌汁（油揚げ） | | | | エビカツ アスパラときのこのソテー マセドアンサラダ・フルーツ コンソメスープ（魚肉ソーセージ） | | | | オレンジケーキ | | | | 松風焼き ひじきと大豆の炒り煮 大根の梅肉和え 清汁（はんぺん） | | | |
| | | エネルギー | | 593 | | エネルギー | | 504 | | エネルギー | | 82 | | エネルギー | | 468 | |
| | | 蛋白質 | 脂質 | 23.4 | 20.2 | 蛋白質 | 脂質 | 13.4 | 15.9 | 蛋白質 | 脂質 | 1.4 | 3.3 | 蛋白質 | 脂質 | 22.1 | 12.7 |
| | | 塩分 | | 3 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 2.5 | |



*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

