





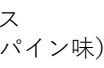



























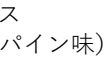



R6.2月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
2/21 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク 昆布の佃煮 Q太郎漬け 梅干し 牛乳 	けんちんそば かき揚げ 青菜のお浸し ヨーグルト和え 	あんこ玉 お茶 	ご飯(全粥) 肉じゃが 和風サラダ 卵スープ 	エネルギー ... 1565kcal 蛋白質 ... 45.5g 脂質 ... 49.4g
2/22 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 白菜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 射し込み高野豆腐 お浸し 人参ゼリー 	デザートムース (パイナップル味) 	ご飯(全粥) 煮魚 利休和え 吸い物 	エネルギー ... 1603kcal 蛋白質 ... 56.3g 脂質 ... 38.5g
2/23 (金) <small>天皇誕生日</small>	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 伊達巻 たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き サラダ 豚汁 	ココアミルク 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 もやしと竹輪の和え物 わかめスープ 	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 57.0g 脂質 ... 42.1g
2/24 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 減塩へも鉄海苔佃煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 親子煮 白和え 味噌汁 	カフェ・オ・レ 	ご飯(全粥) 鯖の味噌風味つみれ 大豆とひじきの煮物 清汁 	エネルギー ... 1442kcal 蛋白質 ... 56.1g 脂質 ... 36.2g
2/25 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 つぼ漬け 昆布の佃煮 梅干し 牛乳 	ハヤシライス カリフラワーのサラダ 人参ゼリー コンソメスープ 	甘酒 	ご飯(全粥) 鱈と切昆布のさっぱり煮 南瓜煮物 吉野汁 	エネルギー ... 1527kcal 蛋白質 ... 42.2g 脂質 ... 33.6g
2/26 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 辛し和え 厚焼き卵 茄子漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 白身魚のフライ タルタルソースかけ 切り干し大根炒り煮 さつま汁 	せんべい お茶 	ご飯(全粥) 肉豆腐 南瓜サラダ みかん缶 	エネルギー ... 1667kcal 蛋白質 ... 48.4g 脂質 ... 58.2g
2/27 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) チアチャン豆腐 白菜のピリ辛サラダ 杏仁豆腐 	いちごミルクゼリー 	ご飯(全粥) かじきまぐろのソテー 大根金平 清汁 	エネルギー ... 1518kcal 蛋白質 ... 49.2g 脂質 ... 40.6g
2/28 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 切り干し大根の煮付け うずら豆甘煮 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 	プリン 	ご飯(全粥) カキフライ お浸し 白菜とろみスープ 	エネルギー ... 1485kcal 蛋白質 ... 39.6g 脂質 ... 50.7g
2/29 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 伊達巻 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	三色丼(全粥) マセドアンサラダ 吸い物 バナナヨーグルト 	デザートムース (パイナップル味) 	ご飯(全粥) 焼魚(赤魚) 五目金平 卵汁 	エネルギー ... 1584kcal 蛋白質 ... 54.5g 脂質 ... 36.2g