

# Monthly menu I

2月

2月1日(日)		2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		2月7日(土)		2月8日(日)		
	認知症予防メニュー														冬元気メニュー	
★御飯 ★ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.6 g	★御飯 ★ツナと白菜の旨煮 ★オクラの柚子ドレッシング 和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.7 g	★御飯 ミートボールと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.7 g	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 スパゲティサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g	★御飯 ジャーマンポテト サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 2.5 g	★御飯 炒り卵 ★白菜のおかか和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.6 g	★御飯 ウインナーと野菜のソテー ★ツナサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g	★御飯 車麩の煮物 蒸し鶏の梅肉和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.0 g 食塩相当量 3.3 g	
朝食 A																
朝食 B	パン ★ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ ★フルーツ ★トマトスープ 牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.9 g	パン チキンと野菜のガーリックスープ ★キャロットラペ ★フルーツ 牛乳	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.1 g	パン ミートボールと野菜のソテー イタリアンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.0 g	パン ウインナーのコーンクリーム煮 スパゲティサラダ ★フルーツ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.6 g	パン ジャーマンポテト サウザンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.9 g	パン 炒り卵 カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 3.0 g	パン ウインナーと野菜のソテー ★ツナサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.8 g	パン ★たっぷり豆のスープ煮 ジュリアンサラダ ★フルーツ 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.2 g
昼食	★三色丼 ★春雨と野菜の塩炒め 大根のポン酢和え ★味噌汁	★大豆ミートのキーマカレー ★福神漬け 盛合せサラダ ストロベリーババロア	肉南蛮うどん ★厚揚げと野菜の味噌炒め ★海藻サラダ 黒糖ゼリー	★ライス ポークチャップ 温野菜サラダ 押し麦入りスープ ★フルーツ	★御飯 鶏肉の黒酢あんかけ 茄子の甘辛炒め 胡瓜と桜えびの和え物 中華スープ	★ライス ★白身魚の香草パン粉焼き マカロニソテー シーザーサラダ オニオングル	★御飯 鶏肉のさっぱり煮 ★人参の真砂和え ★味噌汁 水ようかん	《冬元気メニュー》 ★ライス ★チキンフリッター トマトジンジャーソース ★ブロッコリーと卵のサラダ カリフラワーのポタージュ ★フルーツ								
	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.9 g								
夕食	《認知症予防メニュー》 ★あずき御飯 鶏肉の柏漬け焼き 野菜の焼き浸し すまし汁 抹茶ゼリー	★御飯 ★あじの塩焼き ★竹輪の磯辺揚げ 蓮根サラダ ★味噌汁	助六寿司 茶碗蒸し 菜の花の胡麻和え ★味噌汁	★御飯 ★豆腐ハンバーグ 若竹煮 ★小松菜のしらす和え ★味噌汁	★御飯 ★肉豆腐 金平ごぼう ★いんげんのドレッシング 和え ★味噌汁	★御飯 鶏肉の香味焼き ★ふろふき大根 ★エンドウの昆布和え すまし汁	★御飯 コロッケ二種 根菜の炒り煮 ★香の物 ★味噌汁	★御飯 豚肉のしぐれ煮 ★きのこのバターソテー ★青梗菜の柚子和え ★味噌汁								
	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 559 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g								
日計	エネルギー 1474 kcal たんぱく質 55.1 g 脂質 49.4 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1469 kcal たんぱく質 52.2 g 脂質 44.7 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1464 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 8.6 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 49.5 g 脂質 44.4 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1499 kcal たんぱく質 57.0 g 脂質 52.1 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1449 kcal たんぱく質 58.6 g 脂質 50.5 g 食塩相当量 8.1 g	エネルギー 1590 kcal たんぱく質 50.5 g 脂質 52.2 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1481 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 44.9 g 食塩相当量 9.0 g								

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

# Monthly menu II

2月

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月14日(土)		2月15日(日)			
朝食 A	★御飯 ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★つみれの煮物 ★青梗菜の生姜和え ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★全粥 オムレツ ★青菜のソテー	★御飯 ★魚河岸揚げの煮物 マカロニサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ポークと野菜のバジルソテー ミックスサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★厚揚げと野菜の煮物 ★春雨サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	★御飯 ★ツナと野菜のソテー コーンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	エネルギー 458 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.4 g	
朝食 B	パン ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポトフ コールスローサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン オムレツ ★青菜のソテー	パン ★ミートボールのトマトスープ マカロニサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ポークと野菜のバジルソテー ミックスサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ミートボールのカレースープ ★春雨サラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	パン ★ツナと野菜のソテー コーンサラダ ★フルーツ コンソメスープ 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.0 g	
昼食	★御飯 鶏肉の塩麹焼き 温奴 ★いんげんの胡麻和え ★味噌汁	焼きそば 水餃子 ★小松菜のポン酢和え 中華スープ	★豚丼 ★切り昆布の煮物 白菜のかおり和え ★味噌汁	ほうれんとベーコンの クリームスパゲッティ マリネサラダ コンソメスープ ★コーヒーゼリー	《認知症予防メニュー》 ★麦飯 ★白身魚のごま味噌焼き 野菜の炊き合せ とうろろ芋 とすまし汁	《認知症予防メニュー》 ★ソナーレ・フェリチタ ★ターメリックライス ビーフストロガノフ ★グリーンサラダ 野菜スープ Assiette dessert	五目チャーハン しゅうまい ★わかめスープ ★杏仁豆腐	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 703 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.7 g	
夕食	★御飯 ★あじフライ 肉じゃが 花野菜の錦糸和え ★味噌汁	★ライス グリルチキン 赤ワインソース コーンサラダ コンソメスープ ピーチムース	★御飯 ★鯖の照焼き ミニおでん キャベツのなめ茸和え ★味噌汁	★御飯 ロールキャベツの 和風あんかけ ★がんものの煮物 和風玉葱サラダ ★味噌汁	★御飯 鶏肉の竜田揚げ ビーフン炒め ★なます ★味噌汁	★御飯 ★あじの柚子胡椒焼き 根菜の炒り煮 カニカマサラダ ★味噌汁	★御飯 ★天ぷら盛合せ 鶏レバーと野菜の煮物 ★青菜のお浸し ★味噌汁	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 523 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 422 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.9 g	
日計	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 50.3 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1484 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 48.1 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1447 kcal たんぱく質 53.4 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1448 kcal たんぱく質 46.0 g 脂質 43.9 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1506 kcal たんぱく質 61.2 g 脂質 52.3 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 1588 kcal たんぱく質 53.5 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 9.0 g	エネルギー 1465 kcal たんぱく質 53.0 g 脂質 49.1 g 食塩相当量 9.6 g								

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

# Monthly menu III

2月

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)	2月23日(月)
								
朝食 A	<b>★御飯</b> <b>★竹輪と野菜の煮物</b> <b>スパゲティサラダ</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>ジャーマンポテト</b> <b>盛合せサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>★高野豆腐の煮物</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>★ソーセージと野菜のソテー</b> <b>★ツナサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>★がんものの煮物</b> <b>キャベツの青じそ和え</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>ウインナーと野菜のソテー</b> <b>カラフルサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>野菜の卵とじ</b> <b>★春雨サラダ</b> <b>ふりかけ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>	<b>★御飯</b> <b>肉団子の甘辛煮</b> <b>ミックスサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>★味噌汁</b> <b>牛乳</b>
	エネギー 481 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネギー 479 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネギー 425 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネギー 470 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネギー 439 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネギー 482 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネギー 476 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネギー 476 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 3.2 g
朝食 B	<b>パン</b> <b>★きのことベーコンのスープ煮</b> <b>スパゲティサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>ジャーマンポテト</b> <b>盛合せサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>★海老ボールのレモンクリーム煮</b> <b>ポテトサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>★ソーセージと野菜のソテー</b> <b>★ツナサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>具沢山ミネストローネ</b> <b>★ビーンズサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>ウインナーと野菜のソテー</b> <b>カラフルサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>野菜の卵とじ</b> <b>★春雨サラダ</b> <b>コンソメスープ</b> <b>牛乳</b>	<b>パン</b> <b>ミートボールのクリーム煮</b> <b>ミックスサラダ</b> <b>★フルーツ</b> <b>牛乳</b>
	エネギー 482 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネギー 476 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネギー 505 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネギー 464 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.7 g	エネギー 490 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネギー 467 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネギー 459 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.3 g	エネギー 476 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.5 g
昼食	<b>★ライス</b> <b>チキンのオレンジ焼き</b> <b>かぶのコンソメ煮</b> <b>ごぼうサラダ</b> <b>ミルクスープ</b>	<b>★御飯</b> <b>★鯖の粕漬け焼き</b> <b>胡瓜の塩麹和え</b> <b>すまし汁</b> <b>抹茶ゼリー</b>	<b>&lt;認知症予防メニュー&gt;</b> <b>★御飯</b> <b>豚肉の生姜焼き</b> <b>切干大根の煮物</b> <b>★香の物</b> <b>★味噌汁</b>	<b>醤油ラーメン</b> <b>かに玉</b> <b>ナムル</b> <b>マンゴープリン</b>	<b>★ポークカレー</b> <b>★福神漬け</b> <b>マリネサラダ</b> <b>★ヨーグルト</b> <b>フルーツソースがけ</b>	<b>&lt;ソナーレ・フェリチタ&gt;</b> <b>★梅しらす御飯</b> <b>★海老フライと鰯カツ</b> <b>菜花のタルタル添え</b> <b>ふきの煮付</b> <b>★味噌汁</b> <b>★フルーツ</b>	<b>★御飯</b> <b>★大豆ミートの麻婆豆腐</b> <b>水餃子</b> <b>ザーサイ和え</b> <b>中華スープ</b>	<b>★御飯</b> <b>豚肉の塩だれ炒め</b> <b>里芋の含め煮</b> <b>★玉葱とわかめの土佐和え</b> <b>★味噌汁</b>
	エネギー 541 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネギー 499 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネギー 502 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネギー 441 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 3.4 g	エネギー 540 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネギー 556 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネギー 495 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネギー 486 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 3.0 g
夕食	<b>★御飯</b> <b>和風ハンバーグ</b> <b>蓮根の甘辛炒め</b> <b>★春菊の白和え</b> <b>★味噌汁</b>	<b>★ライス</b> <b>チキンの香草パン粉焼き</b> <b>★カリフラワーのマスタードソテー</b> <b>フレンチサラダ</b> <b>オニオングループス</b>	<b>★御飯</b> <b>★白身魚の磯辺揚げ</b> <b>筑前煮</b> <b>★青梗菜のわさび和え</b> <b>★味噌汁</b>	<b>★御飯</b> <b>鶏肉の葱塩焼き</b> <b>★ひじきの煮物</b> <b>★ほうれん草のピーナッツ和え</b> <b>★味噌汁</b>	<b>★御飯</b> <b>★焼きあじの南蛮漬け</b> <b>★炒り豆腐</b> <b>★ブロッコリーのドレッシング和え</b> <b>★味噌汁</b>	<b>★御飯</b> <b>★蒸し豚 柚子味噌ダレ</b> <b>五目金平</b> <b>★オクラのおかか和え</b> <b>すまし汁</b>	<b>★ライス</b> <b>チキンソテー</b> <b>オーロラソース</b> <b>★きのこのバターソテー</b> <b>シーザーサラダ</b> <b>コンソメスープ</b>	<b>★御飯</b> <b>鶏肉の和風玉葱ソース</b> <b>★五目大豆</b> <b>★小松菜の海苔和え</b> <b>★味噌汁</b>
	エネギー 516 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 3.3 g	エネギー 497 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネギー 526 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネギー 547 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネギー 473 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネギー 462 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネギー 526 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネギー 529 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.3 g
日計	エネギー 1538 kcal たんぱく質 55.2 g 脂質 52.8 g 食塩相当量 9.1 g	エネギー 1472 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 48.6 g 食塩相当量 8.4 g	エネギー 1453 kcal たんぱく質 55.8 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 8.3 g	エネギー 1452 kcal たんぱく質 59.2 g 脂質 53.7 g 食塩相当量 9.5 g	エネギー 1452 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 44.1 g 食塩相当量 8.0 g	エネギー 1485 kcal たんぱく質 53.3 g 脂質 49.6 g 食塩相当量 9.5 g	エネギー 1497 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 56.2 g 食塩相当量 8.7 g	エネギー 1491 kcal たんぱく質 59.7 g 脂質 49.9 g 食塩相当量 8.8 g

★マークは日本食スコアが高いお食事です

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です

写真はイメージです

# Monthly menuIV

2月

2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)		2月28日(土)					
													
<b>朝食 A</b> ★御飯 ハムと野菜の炒め物 ★ひじき入りサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	<b>朝食 B</b> ★御飯 ★さつま揚げの煮物 サウザンサラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	<b>朝食 C</b> ★御飯 ★ツナと野菜の炒め物 温野菜サラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳	<b>朝食 D</b> ★御飯 ★つみれの煮物 花野菜サラダ ★フルーツ ★味噌汁 牛乳	<b>朝食 E</b> ★御飯 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ ふりかけ ★味噌汁 牛乳									
エネルギー 457 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.7 g									
<b>朝食 A</b> パン ハムと野菜の炒め物 ★ひじき入りサラダ コンソメスープ 牛乳	<b>朝食 B</b> パン ★ポークビーンズ サウザンサラダ ★フルーツ 牛乳	<b>朝食 C</b> パン ★ツナと野菜の炒め物 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	<b>朝食 D</b> パン ポトフ 花野菜サラダ ★フルーツ 牛乳	<b>朝食 E</b> パン 挽肉と野菜の炒め物 マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳									
エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 423 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 454 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.0 g									
<b>昼食</b> サンドイッチ イタリアンサラダ コーンポタージュ ★コーヒー ゼリー	<b>《旬のおすすめ》</b> ★菜めし ★あじの大葉味噌焼き かぶのそぼろ炒め ★ほうれん草の柚子和え すまし汁	<b>★大豆ミートの ビビンバ丼</b> しゅうまい 白菜の中華和え 中華スープ	<b>★御飯</b> ★鶏肉の西京焼き さつま芋のレモン煮 胡瓜の梅和え すまし汁	<b>★オムライス</b> 彩り野菜の香草パン粉焼き フレッシュサラダ コンソメスープ									
エネルギー 453 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g									
<b>夕食</b> 《認知症予防メニュー》 ★御飯 ★鯖の生姜焼き 茄子の甘辛炒め ★春菊の胡麻和え ★味噌汁	<b>★ライス</b> チキンソテー デミグラスソース コールスローサラダ コンソメスープ ★フルーツ	<b>★御飯</b> 鶏肉の唐揚げ 車麩の煮物 ★香の物 ★味噌汁	<b>★ライス</b> チーズハンバーグ ★豆サラダ コンソメスープ ぶどうムース	<b>★御飯</b> ロースとんかつ ★竹輪の甘辛煮 カニカマのポン酢和え ★味噌汁									
エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 3.8 g									
<b>日計</b> エネルギー 1465 kcal たんぱく質 46.8 g 脂質 59.2 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1476 kcal たんぱく質 60.8 g 脂質 50.9 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1450 kcal たんぱく質 57.3 g 脂質 46.9 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1529 kcal たんぱく質 52.3 g 脂質 49.8 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1479 kcal たんぱく質 46.3 g 脂質 50.4 g 食塩相当量 9.4 g									

★マークは日本食スコアが高いお食事です

写真はイメージです

※1日合計栄養価は、奇数日 朝食B、偶数日 朝食Aを選択した場合の数値です