



	2月20日（月）	2月21日（火）	2月22日（水）	2月23日（木）	2月24日（金）	2月25日（土）	2月26日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 温泉卵 わらびのおかか和え	ご飯 みそ汁 ふんわり天 とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草のごまドレ和え たいみそ	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ ひじき煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 厚焼き卵 梅干し	ご飯 みそ汁 高野豆腐と枝豆の卵どじ 菜の花のくるみ和え 味付け海苔
	【エネルギー】404 kcal 【たんぱく質】16.3 g 【脂質】8.1 g 【炭水化物】65.1 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】428 kcal 【たんぱく質】17.4 g 【脂質】9.8 g 【炭水化物】64.6 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】419 kcal 【たんぱく質】11.4 g 【脂質】5.4 g 【炭水化物】80.4 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】325 kcal 【たんぱく質】15.3 g 【脂質】3.3 g 【炭水化物】58.1 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】381 kcal 【たんぱく質】13.6 g 【脂質】5.8 g 【炭水化物】65.6 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】393 kcal 【たんぱく質】13.8 g 【脂質】7.0 g 【炭水化物】67.4 g 【塩分】4.7 g	【エネルギー】358 kcal 【たんぱく質】14.2 g 【脂質】6.0 g 【炭水化物】61.0 g 【塩分】2.0 g
昼食・おやつ	ご飯 オムレツミートソースかけ ポテトサラダ キャベツのゆかり和え オレンジ 牛乳	えびチャーハン 回鍋肉 大根サラダ 小松菜のナムル フルーツミックス 牛乳	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き オクラのおろし和え 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	ご飯 豚丼風煮 ブロッコリーソテー もやしのお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ わかめの生姜和え オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉のカレー炒め マカロニサラダ いんげんの生姜和え りんご 牛乳	ご飯 ホキのバター醤油焼き 鶏ささみの和え物 オクラのお浸し オレンジ 牛乳
	いちごクレープ	カスタードケーキ	カエデの実	ココアワッフル	焼きドーナツ（抹茶）	今川焼き（小豆）	黒糖まんじゅう
	【エネルギー】730 kcal 【たんぱく質】24.5 g 【脂質】23.7 g 【炭水化物】103.4 g 【塩分】2.0 g	【エネルギー】753 kcal 【たんぱく質】26.6 g 【脂質】28.6 g 【炭水化物】92.0 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】702 kcal 【たんぱく質】24.2 g 【脂質】27.5 g 【炭水化物】87.2 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】652 kcal 【たんぱく質】21.4 g 【脂質】24.0 g 【炭水化物】84.4 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】545 kcal 【たんぱく質】24.8 g 【脂質】13.6 g 【炭水化物】77.7 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】705 kcal 【たんぱく質】23.0 g 【脂質】25.0 g 【炭水化物】93.4 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】603 kcal 【たんぱく質】28.7 g 【脂質】11.8 g 【炭水化物】93.4 g 【塩分】1.6 g
夕食	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ ビーフンソテー もやしのお浸し	ご飯 清汁 えび団子のクリーム煮 茹子の肉味噌炒め 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 アスパラサラダ 菜の花の錦糸和え	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き キャベツと高野豆腐の煮物 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 焼肉 春雨サラダ さくら漬け	ご飯 スープ 鮭のクリーム煮 カリフラワーソテー しば漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き 野菜大豆煮 たくあん漬け
	【エネルギー】406 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】62.9 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】479 kcal 【たんぱく質】16.7 g 【脂質】11.1 g 【炭水化物】76.6 g 【塩分】5.0 g	【エネルギー】484 kcal 【たんぱく質】19.0 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】69.5 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】424 kcal 【たんぱく質】20.1 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】62.4 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】496 kcal 【たんぱく質】22.3 g 【脂質】18.6 g 【炭水化物】57.2 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】453 kcal 【たんぱく質】21.6 g 【脂質】12.6 g 【炭水化物】60.4 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】450 kcal 【たんぱく質】17.5 g 【脂質】12.2 g 【炭水化物】65.3 g 【塩分】3.1 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R5年2月26日迄