



	2月19日 (月)	2月20日 (火)	2月21日 (水)	2月22日 (木)	2月23日 (金)	2月24日 (土)	2月25日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 白菜とハムのクリーム煮 かつおふりかけ 【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 納豆 わらびのおかか和え 【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 68.9 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 白菜とツナ炒り煮 ラジウム卵 ほうれん草のなめ茸和え 【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 梅干し 【エネルギー】 361 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き ほうれん草の胡麻ドレ和え 味付け海苔 【エネルギー】 308 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 56.6 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 切り干し大根の煮物 たいみそ 【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 2.3 g
	ご飯 豚井風煮 ポテトサラダ キャベツの磯和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 766 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 27.1 g 【炭水化物】 106.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 おろしハンバーグ スパゲティソテー 胡瓜と柚子の即席漬け フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 746 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 110.4 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 大根のマスタードサラダ 小松菜のナムル バナナ 牛乳 【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 97.1 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 ほっけの塩焼き 冬瓜のそばろあん わかめの生姜和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 544 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 豚肉の柳川風 カリフラワーソテー いんげんの生姜和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 26.0 g 【炭水化物】 82.5 g 【塩分】 1.7 g	★おすすめメニュー★ 梅しらすご飯 じゃが芋のコンポ タージュコロッケ 春雨サラダ 胡瓜と塩昆布の浅漬け バナナ・牛乳 【エネルギー】 805 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 33.5 g 【炭水化物】 105.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 鶏肉の胡麻焼き マカロニサラダ ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 696 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 26.3 g 【炭水化物】 86.4 g 【塩分】 3.0 g
昼食・おやつ	黒蜜パンケーキ	レーズン蒸しパン	抹茶まんじゅう	豆乳焼きドーナツ	バナナクレープ	ショコラぶっせ	クリームワッフル
夕食	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ ビーフソテー もやしとほうれん草のお浸し 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め 大根の甘酢和え さくら漬け 【エネルギー】 430 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清汁 アジの葱醤油焼き 茄子の肉味噌炒め 野沢菜漬け 【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 いんげんの味噌炒め オクラのお浸し 【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鱈の野菜マヨ焼き 菜の花のベーコンソテー しば漬け 【エネルギー】 503 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清汁 高野豆腐の卵とじ煮 大根と豚肉の炒り煮 白菜の柚子風味漬け 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 サバの照り焼き キャベツと高野のあきつり煮 青かつば漬け 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.6 g

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

掲示期限 R6年2月25日迄