



	2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	3月1日 (土)	3月2日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 金平ごぼう たいみそ 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 たらの煮つけ とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 1.5 g 【炭水化物】 79.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 66.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 菜の花のお浸し のり佃煮 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 切り干し大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 三角いなりの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 【エネルギー】 367 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 ひきな入り つば漬け 【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 2.4 g
	昼食・おやつ ご飯 ほっけの梅葱焼き ポテトサラダ オクラとなめこ和え オレンジ 牛乳 メープルパンケーキ 【エネルギー】 705 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 112.6 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み スパゲティソテー 白菜のお浸し りんご 牛乳 ショコラぶっせ 【エネルギー】 651 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 87.8 g 【塩分】 2.6 g	鯛めし ホキのタルタル焼き 春雨サラダ 菜の花の辛子和え フルーツミックス 牛乳 チョコクレープ 【エネルギー】 661 kcal 【たんぱく質】 28.5 g 【脂質】 29.8 g 【炭水化物】 81.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 鶏肉と茹子のチリソース煮 和風マカロニサラダ 小松菜の生姜和え バナナ 牛乳 黒糖まんじゅう 【エネルギー】 737 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 19.6 g 【炭水化物】 115.1 g 【塩分】 2.2 g	ひじきご飯 カレイの照り焼き パンプキンサラダ ほうれん草のしらす和え オレンジ 牛乳 焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 711 kcal 【たんぱく質】 31.1 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 88.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 鶏肉のごま焼き もやしの梅ドレ和え オクラのお浸し りんご 牛乳 やわらかおかき (青のり) 【エネルギー】 563 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 74.5 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 アジの葱醤油焼き 京風白和え 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 バームクーヘン 【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 28.6 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 94.0 g 【塩分】 2.9 g
夕食	ご飯 清まし汁 高野豆腐の玉子どじ煮 大根と豚肉の炒り煮 白菜漬け 【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 鯖の照り焼き いんげんが高野のあつさり煮 青かつば漬け 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 ワンタン汁 麻婆豆腐 カニ焼売 胡瓜のゆかり和え 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 70.3 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 かき卵汁 たらの煮つけ ビーフソテー 葱味噌にんにく 【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 71.2 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 ほたて入り玉子焼き 野菜大豆煮 さくら漬け 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 2.9 g	菜飯 みそ汁 豆腐のきのこあんかけ キャベツとささみの温野菜サラダ カリフラワーのマヨ和え 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 かき卵汁 鶏肉と大豆の煮物 さつま芋サラダ いんげんの胡麻和え 【エネルギー】 520 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 2.5 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 R7年3月2日迄