



	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)
朝食	ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツの甘酢和え 青かっぱ漬け <small>【エネルギー】461 kcal 【たんぱく質】22.3 g 【脂質】12.8 g 【炭水化物】66.8 g 【塩分】3.9 g</small>	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草胡麻和え かつおふりかけ <small>【エネルギー】474 kcal 【たんぱく質】17.1 g 【脂質】12.1 g 【炭水化物】78.2 g 【塩分】3.0 g</small>	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ <small>【エネルギー】527 kcal 【たんぱく質】20.5 g 【脂質】14.6 g 【炭水化物】81.9 g 【塩分】2.9 g</small>	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 刻み昆布ときつま揚炒め煮 さくら漬け <small>【エネルギー】496 kcal 【たんぱく質】19.7 g 【脂質】14.1 g 【炭水化物】75.3 g 【塩分】2.9 g</small>	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 <small>【エネルギー】494 kcal 【たんぱく質】17.1 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】80.0 g 【塩分】3.2 g</small>	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ <small>【エネルギー】455 kcal 【たんぱく質】17.3 g 【脂質】14.4 g 【炭水化物】78.7 g 【塩分】3.1 g</small>	ご飯 みそ汁 白菜のクリーム煮 ブロッコリー胡麻サラダ たくあん漬け <small>【エネルギー】462 kcal 【たんぱく質】15.7 g 【脂質】14.1 g 【炭水化物】72.0 g 【塩分】2.7 g</small>
昼食・おやつ	ご飯 ほっけ塩焼き ハリハリサラダ りんごムース 牛乳	節分メニュー 枝豆ご飯 アジの梅おろしかけ 若竹煮 みかん・牛乳	ご飯 鶏肉の山椒焼き パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳	ご飯 サバの味噌焼き 白菜と車麩の煮物 バイン缶 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ ブロッコリーソテー ぶどうムース 牛乳	★弁メニュー★ ソースカツ弁 ブロッコリーかにかまサラダ みかん缶 牛乳	ご飯 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツときさみのポン酢和え りんご 牛乳
夕食	どらやき	しっとり大福	蒸しチョコケーキ	抹茶サブレ	ココアワッフル	やわらかおかき(青のり)	人形焼き
	<small>【エネルギー】536 kcal 【たんぱく質】21.3 g 【脂質】11.3 g 【炭水化物】89.3 g 【塩分】1.6 g</small>	<small>【エネルギー】513 kcal 【たんぱく質】22.2 g 【脂質】9.3 g 【炭水化物】88.0 g 【塩分】2.5 g</small>	<small>【エネルギー】690 kcal 【たんぱく質】26.2 g 【脂質】20.5 g 【炭水化物】102.8 g 【塩分】1.3 g</small>	<small>【エネルギー】513 kcal 【たんぱく質】22.3 g 【脂質】15.3 g 【炭水化物】76.4 g 【塩分】2.5 g</small>	<small>【エネルギー】855 kcal 【たんぱく質】19.3 g 【脂質】49.5 g 【炭水化物】85.6 g 【塩分】2.0 g</small>	<small>【エネルギー】612 kcal 【たんぱく質】28.1 g 【脂質】15.8 g 【炭水化物】92.7 g 【塩分】2.1 g</small>	<small>【エネルギー】499 kcal 【たんぱく質】19.2 g 【脂質】9.0 g 【炭水化物】88.7 g 【塩分】1.4 g</small>
	ご飯 シチュー 菜の花とベーコンソテー 胡瓜の即席漬け <small>【エネルギー】421 kcal 【たんぱく質】18.6 g 【脂質】9.4 g 【炭水化物】68.6 g 【塩分】1.0 g</small>	ご飯 豚丼風煮 ふろふき大根 オクラのお浸し <small>【エネルギー】557 kcal 【たんぱく質】14.1 g 【脂質】20.4 g 【炭水化物】78.1 g 【塩分】3.1 g</small>	ご飯 ホキのタルタル焼き 野菜大豆煮 わらびのお浸し <small>【エネルギー】464 kcal 【たんぱく質】18.9 g 【脂質】15.5 g 【炭水化物】65.0 g 【塩分】1.5 g</small>	ご飯 タラのカレー焼き 五目炒め 菜の花の辛子和え <small>【エネルギー】357 kcal 【たんぱく質】17.2 g 【脂質】4.5 g 【炭水化物】64.2 g 【塩分】1.0 g</small>	ご飯 豆腐の中華煮 もやしと小松菜のナムル つぼ漬け <small>【エネルギー】325 kcal 【たんぱく質】10.6 g 【脂質】3.4 g 【炭水化物】64.1 g 【塩分】0.9 g</small>	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 茄子の生姜和え 青かっぱ漬け <small>【エネルギー】425 kcal 【たんぱく質】17.2 g 【脂質】11.0 g 【炭水化物】65.2 g 【塩分】1.4 g</small>	ご飯 アジの葱塩焼き 味噌煮 さくら漬け <small>【エネルギー】375 kcal 【たんぱく質】19.2 g 【脂質】4.0 g 【炭水化物】66.9 g 【塩分】2.9 g</small>

掲示期限 R8年月日迄

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