



	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 青かつば漬け 【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	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 【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	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【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	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 刺身昆布とさつま揚げめ煮 さくら漬け 【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	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 【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	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 【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	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 【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
	ご飯 ほっけ塩焼き ハリハリサラダ りんごムース 牛乳 【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	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 【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	ご飯 鶏肉の山椒焼き パンプキンサラダ 黄桃缶 牛乳 【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	ご飯 サバの味噌焼き 白菜と車麩の煮物 パイン缶 牛乳 【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	ご飯 オム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 【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	★井メニュー★ ソースカツ丼 ブロッコリーかにかまサラダ みかん缶 牛乳 【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	ご飯 豆腐のピリ辛味噌あんかけ キャベツとさきみのボン酢和え りんご 牛乳 【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
昼食・おやつ	ご飯 どらやき 【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	ご飯 しっとり大福 【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	ご飯 蒸しチョコケーキ 【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	ご飯 抹茶サブレ 【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	ご飯 ココアワッフル 【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	ご飯 やわらかおかき(青のり) 【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	ご飯 人形焼き 【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
	ご飯 シチュー 菜の花とベーコンソテー 胡瓜の即席漬け 【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	ご飯 豚丼風煮 ふろふき大根 オクラのお浸し 【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	ご飯 ホキのタルタル焼き 野菜大豆煮 わらびのお浸し 【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	ご飯 タラのカレー焼き 五目炒め 菜の花の辛子和え 【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	ご飯 豆腐の中華煮 もやしと小松菜のナムル つば漬け 【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	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 茄子の生姜和え 青かつば漬け 【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	ご飯 アジの葱塩焼き 金め煮 さくら漬け 【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
夕食	ご飯 シチュー 菜の花とベーコンソテー 胡瓜の即席漬け 【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	ご飯 豚丼風煮 ふろふき大根 オクラのお浸し 【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	ご飯 ホキのタルタル焼き 野菜大豆煮 わらびのお浸し 【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	ご飯 タラのカレー焼き 五目炒め 菜の花の辛子和え 【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	ご飯 豆腐の中華煮 もやしと小松菜のナムル つば漬け 【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	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 茄子の生姜和え 青かつば漬け 【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	ご飯 アジの葱塩焼き 金め煮 さくら漬け 【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