



	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)	2月22日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ炒め ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 80.6 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げ炒め さくら漬け 【エネルギー】 494 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	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】 458 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草胡麻和え かつおふりかけ 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 77.0 g 【塩分】 3.2 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】 532 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 82.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 刺み昆布とさつま揚げ炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 3.0 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】 488 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g
	昼食・おやつ ご飯 タラのコーンマヨ焼き 菜の花とベーコンソテー パイン缶 牛乳 やわらかおかき (青のり)	ご飯 豚肉の柳川風 いんげんとツナサラダ 白桃缶 牛乳 抹茶サブレ	ご飯 柿の胡麻味噌焼き もやしの梅ドレ和え 杏仁豆腐 (苺ソース) 牛乳 ココアワッフル	ご飯 オムレツミートソースかけ マカロニサラダ りんごムース 牛乳 やわらかおかき (青のり)	チキンカレー ご飯 コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 牛乳 人形焼き	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ 春雨サラダ 黄桃缶 牛乳 クリームワッフル	ご飯 柿の和風ムニエル さつま芋サラダ パイン缶 牛乳 レモンケーキ
	【エネルギー】 505 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 72.7 g 【塩分】 1.0 g	【エネルギー】 594 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 75.0 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 485 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 78.6 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 748 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 44.7 g 【炭水化物】 74.2 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 107.6 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 562 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 99.9 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 564 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 91.4 g 【塩分】 0.9 g
夕食	ご飯 豚肉のキムチ炒め カリフラワーサラダ わらびのお浸し 【エネルギー】 523 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 2.3 g	菜飯 鮭の塩焼き 五目炒め 大根の即席漬け 【エネルギー】 383 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ブロッコリーサラダ 金時豆 【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 80.5 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 アジの葱塩焼き かに豆腐 大葉みそ 【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 74.4 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 豆腐のピリ辛みそあんかけ 大根のツナ煮 オクラのお浸し 【エネルギー】 409 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 タラの野菜マヨ焼き 揚げ茄子生姜醤油 キャベツのわさび和え 【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 豚肉の胡麻味噌炒め スパゲッティソテー わらびのお浸し 【エネルギー】 588 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 2.1 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 R8年2月22日迄