



	1月31日（月）	2月1日（火）	2月2日（水）	2月3日（木）	2月4日（金）	2月5日（土）	2月6日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き とろろ芋 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 味付けのり	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 ひじき煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 高野豆腐のそばろ煮 菜の花のごまドレ和え たいみそ	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 切干大根の煮物 梅干し
	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 67.1 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 441 kcal 【たんぱく質】 12.1 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 69.3 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 352 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 3.9 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 4.0 g
昼食・おやつ	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ もやしとほうれん草のナムル りんご 牛乳	★リクエストメニュー★ ご飯 チキン南蛮 和風スパゲティソテー 大根の甘酢和え フルーツミックス・牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ マカロニサラダ 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳	★節分メニュー★ 枝豆ご飯 清汁 鯖の山椒焼き キャベツとさつま揚げの梅煮 りんご・牛乳	ご飯 チンジャオロース ポテトサラダ もやしの中華和え フルーツミックス 牛乳	★おすすめメニュー★ 炒飯 たらこ入りポテトのチーズコロッケ 大根サラダ 小松菜のお浸し オレンジ・牛乳	ご飯 豚肉のカレー炒め カリフラワーサラダ オクラの磯和え りんご 牛乳
	たい焼き	いちごクレープ	メープルパンケーキ	ワッフル	練りきり	しっとり大福	焼ドーナツ（チョコ）
	【エネルギー】 684 kcal 【たんぱく質】 23.0 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 101.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 796 kcal 【たんぱく質】 25.6 g 【脂質】 35.5 g 【炭水化物】 91.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 88.9 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 574 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 76.3 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 730 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 19.7 g 【炭水化物】 111.9 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 731 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 23.4 g 【炭水化物】 112.3 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 24.6 g 【炭水化物】 81.0 g 【塩分】 2.1 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚井風煮 野菜ソテー オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 ホキのバター醤油焼き 野菜大豆煮 カリフラワーの梅おかか和え	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌炒め 金平ごぼう キャベツのゆかり和え	菜飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 いんげんのマヨ和え しば漬け	ご飯 清汁 鯖の味噌焼き 山菜おろし 白菜漬け	ご飯 スープ スペイン風卵焼き ブロッコリーサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 ほっけの香味焼き 茄子の肉味噌炒め たくあん漬け
	【エネルギー】 5463 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 3.6 g	【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 57.2 g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 490 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 61.8 g 【塩分】 3.6 g