

	朝食	昼食	夕食	15時
1月31日 (月) エネルギー 1595 たんぱく質 59.2	御飯 大根のそぼろ味噌煮 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 高野豆腐の卵とじ 豚肉と野菜の炒め かぶのゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 さばの南蛮漬風 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	抹茶プリン
2月1日 (火) エネルギー 1568 たんぱく質 55.2	御飯 キャベツとウインナーのソテー 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚 さつま芋の甘煮 青梗菜のしらす和え すまし汁 フルーツ	御飯 つみれとレンコンの煮物 インゲンとツナの炒め物 なすの辛子マヨネーズ和え 味噌汁	水羊羹(コシアン)
2月2日 (水) エネルギー 1471 たんぱく質 60.3	御飯 魚の梅煮(イワシ) 小松菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	肉そば ブロッコリーとコーンの炒め物 白菜のピーナッツ和え フルーツ	御飯 スパニッシュオムレツ ホウレン草のソテー かぶのサラダ コンソメスープ	黒糖ケーキ
2月3日 (木) エネルギー 1567 たんぱく質 55.5	御飯 ひじきと竹輪の煮物 インゲンの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	～節分～ 五目ちらし寿司 肉団子と野菜の煮物 豆腐サラダ すまし汁 和風プリン	御飯 さわらの蒲焼 ビーフン炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁	鬼まんじゅう(さつま芋蒸しパン)
2月4日 (金) エネルギー 1477 たんぱく質 62.9	食パン チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 回鍋肉 里芋の海老あんかけ モヤシとニラの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 ホキのレモン焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜の磯和え すまし汁	ワッフル
2月5日 (土) エネルギー 1530 たんぱく質 58.7	御飯 サツマアゲと野菜の炒め物 アスパラのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの南部焼 じゃが芋の煮物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのホタテ風味あんかけ オクラの和え物 味噌汁	人形焼
2月6日 (日) エネルギー 1523 たんぱく質 57.7	御飯 目玉焼 ホウレン草の胡麻和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 キャベツの薄くず煮 中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 さらの酒蒸 サツマ芋とウグイス豆の甘煮 人参のくるみ和え 味噌汁	コーヒーロール

【MEMO】

