




	朝食	昼食	夕食	15時
2月7日 (月)	御飯 菜の花とえびの炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メバルの揚げおろし煮 かぶの和風炒め 白菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 タンドリー風チキン 根野菜のスープ煮 シェルマカロニサラダ コーンポタージュ	ドーナツ
エネルギー 1530 たんぱく質 58.7				
2月8日 (火)	御飯 鶏肉と里芋の煮物 ホウレン草とシラスの浸し のりの佃煮 味噌汁 牛乳	醤油ラーメン じゃが芋のコンソメテ 人参サラダ フルーツ	御飯 肉野菜炒め 春雨の旨煮 南瓜のサラダ 味噌汁	シヨコラブケーキ
エネルギー 1462 たんぱく質 52.5				
2月9日 (水)	食パン 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の七味焼 青梗菜とアサリの炒り煮 ごぼうサラダ 味噌汁 フルーツ	わかめ御飯 魚(そい)の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 カリフラワーのポン酢かけ すまし汁	吹雪まんじゅう
エネルギー 1411 たんぱく質 59.3				
2月10日 (木)	御飯 茄子の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	玉子チャーハン 鶏肉とレンコンの甘酢炒め ブロッコリーのサラダ 中華スープ フルーツ	御飯 マスの煮付け 大根のバター醤油炒め アスパラのサラダ 味噌汁	抹茶パンケーキ
エネルギー 1454 たんぱく質 54.4				
2月11日 (金)	御飯 サヤと玉葱の卵とじ オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	和風ハンバーグ ホウレン草とコーンのソテー ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ホキのニンニク醤油かけ 鶏とかぶの煮物 春菊のピーナッツ和え 味噌汁	パンナコッタ
2.11 建国記念日 エネルギー 1499 たんぱく質 58.8				
2月12日 (土)	御飯 白菜とアサリの炒り煮 サツマ芋サラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さわらの幽庵焼 卵豆腐の銀あんかけ 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	リンゴケーキ
エネルギー 1593 たんぱく質 54.3				
2月13日 (日)	御飯 角あげの煮物 春菊のなめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 中華風卵焼 カリフラワーソテー キャベツと蒲鉾のワサビ和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜の炒め物 大根の甘酢漬け 味噌汁	フルーツ
エネルギー 1503 たんぱく質 64.5				

【MEMO】

