

	朝食	昼食	夕食	15時
2月14日 (月)  エネルギー 1594 たんぱく質 59.5	御飯 なすと竹輪の煮物 インゲンのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	バターライス ビーフストロガノフ ブロッコリーのチーズサラダ ポテトスープ チョコプリン 	御飯 豚肉と青梗菜の炒め物 ひじきの煮物 オクラのポン酢和え 味噌汁	ヨーグルトケーキ 
2月15日 (火) エネルギー 1528 たんぱく質 60.1	御飯 厚焼卵 小松菜のサラダ 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 ゴボウと里芋の味噌煮 キャベツとワカメのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 ぶりの照り煮 カブの炒め 菜の花のお浸し 味噌汁	水羊羹(抹茶) 
2月16日 (水) エネルギー 1578 たんぱく質 59.7	食パン ブロッコリーとハムの炒め物 スパゲティサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳 	御飯 たらのさらさ蒸し ナスとガンモの煮物 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 肉じゃが ホウレン草とアサリの炒め物 春雨の和え物 すまし汁	ドームケーキ(カスタード)
2月17日 (木) エネルギー 1592 たんぱく質 55.2	御飯 ぜんまいと油揚げの煮物 青梗菜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の野菜あんかけ さつま芋と刻昆布の煮物 大根サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 さばのミン焼 鶏肉の旨煮 春菊のお浸し 味噌汁 	ミニたい焼
2月18日 (金) エネルギー 1603 たんぱく質 54.6	御飯 小松菜の卵炒め カリフラワーのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	かにちらし寿司 ちゃんちゃん焼き じゃが芋のバター醤油炒め アスパラのお浸し すまし汁 ゼリー	御飯 メンチカツ かぶのポトフ ホウレン草とハムのサラダ 豆乳スープ	チーズ蒸しケーキ
2月19日 (土) エネルギー 1554 たんぱく質 62.8	御飯 ガンモと野菜の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 	御飯 ホキのオーロロスかけ もやしとベーコンのソテー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とエビの炒め物 大根の酢の物 味噌汁	プリン
2月20日 (日) エネルギー 1558 たんぱく質 58.6	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 白菜のピーナツ和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 小松菜と薩摩揚げの煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁 	栗まんじゅう

【MEMO】

