

	朝食	昼食	夕食	15時
2月21日 (月)	御飯 ハンパンと野菜煮物 オクラお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 生揚げと牛肉のオイスターソース炒め 青梗菜の煮浸し 春雨の中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 あじのゴマタレ漬 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	生クリームケーキ 
エネルギー 1630 たんぱく質 56.1				
2月22日 (火)	御飯 里芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング 鯛味噌 味噌汁 牛乳	ふりかけ御飯 さわらの塩焼 カリフラワーの味噌炒め モヤシの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 八宝菜 さつま芋のレーズン煮 インゲンの磯和え 味噌汁	黒糖まんじゅう
エネルギー 1497 たんぱく質 56.1				
2月23日 (水)	食パン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ ジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 シラスと野菜の炒め物 カブとワカメの辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 たらの明太子マヨネーズ焼 アスパラソテー 茹かキャベツのサラダ コーンポタージュ	ドーナツ 
祝 天皇誕生日 エネルギー 1479 たんぱく質 59.7				
2月24日 (木)	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 蒸なすの生姜酢和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 赤魚の中華風照焼 つみれの中華風煮 インゲンの中華ドレッシング かき玉汁 フルーツ	御飯 すき焼き風煮 南瓜のソテー オクラの和え物 味噌汁	パンケーキ
エネルギー 1465 たんぱく質 58.6				
2月25日 (金)	御飯 車麩の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	ちゃんぽんうどん ホウレンソウの炒め物 大根のレモン和え フルーツ	御飯 メパルのポン酢かけ 五目煮豆 白菜のゆかり和え すまし汁	蒸しケーキ
エネルギー 1358 たんぱく質 59.0				
2月26日 (土)	御飯 ミートオムレツ モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 バサのバジルソース マカロニソテー キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の揚げ煮 ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー 1583 たんぱく質 57				
2月27日 (日)	御飯 豆と挽肉のトマト炒め 大根のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー レンコンのピリ辛炒め スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ 中華スープ	紅茶ケーキ
エネルギー 1746 たんぱく質 58.8				

【MEMO】

