



	朝食	昼食	夕食	15時
1月30日 (月) エネルギー 1519 たんぱく質 56	御飯 プレーンオムレツ もやしのしそ風味 鯛味噌 味噌汁 牛乳	★肉の日 御飯 チキン南蛮 大根とあさりの炒め煮 ゼンマイのナムル 中華スープ フルーツ	御飯 高野豆腐の卵とじ ホウレンソウの炒め物 ゆかり和え(カブ) 味噌汁	抹茶プリン
1月31日 (火) エネルギー 1540 たんぱく質 59.9	御飯 茄子の炒り煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ネギ塩チキン 切昆布と大豆の煮物 茹きゃべつのサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 蒸ブりの南蛮漬風 シューマイ 春雨中華サラダ 中華スープ	メープルフチケーキ
2月1日 (水) エネルギー 1413 たんぱく質 52	パン 目玉焼 白菜のフレンチサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子と野菜の煮物 ブロッコリーの和風炒め ホイール人参のサラダ 味噌汁 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	パンケーキ(メープル)
2月2日 (木) エネルギー 1426 たんぱく質 53.2	御飯 ひじきとサツマ揚げの煮物 小松菜の和え物 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 さわらの蒲焼 さつま芋のレモン煮 白菜・絹サヤのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 回鍋肉 卵豆腐の銀あんかけ 青梗菜の生姜和え 中華スープ	ワッフル
2月3日 (金) エネルギー 1544 たんぱく質 62.1	御飯 鶏肉と里芋の煮物 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 ふきとつみれの煮物 豆サラダ けんちん汁 卵ホーロ	御飯 さわらのレモン焼 南瓜と車麩の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁	練り切り(赤鬼・お多福)
2月4日 (土) エネルギー 1516 たんぱく質 59.6	御飯 チーズ入りスクランブル カリフラワーのサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の竜田揚げ ピーマン炒め スナックエンドウのお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 メバルの煮付け さつま芋のバター煮 モヤシの酢醤油和え 味噌汁	パームクーヘン
2月5日 (日) エネルギー 1474 たんぱく質 57.7	御飯 肉じゃが(鶏肉) モヤシのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ぶりの南部焼 きゃべつの塩炒め 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふろふき 小松菜の和風トッピング すまし汁	ようかんロール

【MEMO】

