



	朝食	昼食	夕食	15時
2月6日 (月) エネルギー 1428 たんぱく質 57.4	御飯 ちくわと野菜の炒め物 春菊の和え物 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 青梗菜とアサリの炒め物 春雨中華サラダ 中華スープ フルーツ	御飯 たらの酒蒸 サツマ芋とウグイス豆の甘煮 インゲンのクム和え 味噌汁	ロールケーキ
2月7日 (火) エネルギー 1580 たんぱく質 59.4	御飯 かぶの和風炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 黄金かれいの揚げおろし煮 じゃが芋の炒め物 オクラお浸し 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 シエルマカロニサラダ ポタージュ 	水羊羹(コシアン)
2月8日 (水) エネルギー 1510 たんぱく質 54.2	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	もやしラーメン 白菜と生揚げの炒め物 キュウリとワカメの中華和え フルーツ 	御飯 鶏肉野菜炒め カリフラワーソテー 揚げ茄子のお浸し 味噌汁	ドームケーキ(カスタード)
2月9日 (木) エネルギー 1434 たんぱく質 57.5	御飯 いわしの梅煮 キャベツと蒲鉾のワサビ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏肉の七味焼 青梗菜と油揚げの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 赤魚の野菜あんかけ 里芋の味噌煮 ブロッコリーの和風マヨネーズ すまし汁	ショコラプチケーキ
2月10日 (金) エネルギー 1542 たんぱく質 60.1	パン 玉子ロール 小松菜とハムのサラダ いちごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 ますの煮付け 大根のバター醤油炒め 春菊の香味ドレッシング 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 海老シューマイ モヤシの中華サラダ 中華スープ	あんドーナツ 
2月11日 (土) 2.11 運命記念日 エネルギー 1508 たんぱく質 60.9	御飯 角あげの煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグマトソース ホウレン草とコーンのソテー ごぼうサラダ  コンソメスープ フルーツ	御飯 しいらのニンニク醤油かけ かぶの含め煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁	パンナコッタ
2月12日 (日) エネルギー 1496 たんぱく質 57.3	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 鶏の幽庵焼 カリフラワーの炒め 青梗菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 たらの甘酢あんかけ(揚) 揚ナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁	人形焼

【MEMO】

