

	朝食	昼食	夕食	15時
2月13日 (月)	御飯 サヤと玉葱の卵とじ なめ茸和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 ゴボウと里芋の味噌煮 白菜のお浸し すまし汁 フルーツ	御飯 さわらのグリル レンコンのベーコン炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ピーチフルーチェ
エネルギー 1427 たんぱく質 60.3				
2月14日 (火)	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 コロッケ じゃが芋のコンソメ煮 ブロッコリーのチーズサラダ トマトスープ チョコプリン	御飯 ぶりの照り煮 インゲンと白滝の煮物 春菊のお浸し 味噌汁	どらやき(チョコ)
エネルギー 1550 たんぱく質 55				
2月15日 (水)	御飯 厚焼卵 小松菜の和風ドレッシング 鯛味噌 味噌汁 牛乳	★戦国武将物語 熊本県 高菜ご飯 赤魚のあらだき風 しらすとセリの炒め物 ちくわサラダ 呉汁 フルーツ	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	プチケーキ
エネルギー 1517 たんぱく質 55.4				
2月16日 (木)	パン ブロッコリーとハムの炒め物 スパゲティサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルのさらさ蒸し 南瓜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け 味噌汁 フルーツ	御飯 肉じゃが(豚肉) カブの炒め キャベツとワカメのサラダ すまし汁	水羊羹(抹茶)
エネルギー 1436 たんぱく質 55.2				
2月17日 (金)	御飯 ぜんまいと油揚げの煮物 ほうれん草のサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	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 フルーツ	御飯 さばのミンチ焼 小松菜の炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁	ミニたい焼
エネルギー 1422 たんぱく質 58.3				
2月18日 (土)	御飯 ガンモと野菜の煮物 モロヘイヤのゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 さわらの照焼 菜の花の煮浸し 南瓜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 ホウレンソウの炒め物 春雨の和え物 味噌汁	ヨーグルトケーキ
エネルギー 1524 たんぱく質 63.2				
2月19日 (日)	御飯 小松菜の卵炒め 白菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 蒸ホキのオーロラスかけ 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 青梗菜炒め煮 大根の酢の物 味噌汁	やわらかおかき
エネルギー 1420 たんぱく質 52.8				

【MEMO】

