



	朝食	昼食	夕食	15時
2月20日 (月) エネルギー 1505 たんぱく質 59	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 かぶの梅和え 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	紅茶ケーキ
2月21日 (火) エネルギー 1457 たんぱく質 62.1	パン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ あんずジャム コンソメスープ 牛乳	ちゃんぽんうどん 青梗菜の煮浸し 春雨の中華サラダ フルーツ	御飯 蒸黄金かれのいのこマダレ漬 キャベツの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁	まんじゅう
2月22日 (水) エネルギー 1472 たんぱく質 53.7	御飯 じゃが芋のそぼろ煮 ホウレン草の和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ハンバーグ 茸ソース 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 シューマイ サツマ芋サラダ 中華スープ	抹茶どら焼
2月23日 (木) 天皇誕生日 エネルギー 1438 たんぱく質 53.6	御飯 ハンパンと野菜煮物 オクラお浸し 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の旨煮 シラスと野菜の炒め物 茹キャベツのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 たらの明太子マヨネーズ焼 南瓜のソテー かぶとわかめの辛子和え コンソメスープ	ドーナツ
2月24日 (金) エネルギー 1407 たんぱく質 61.2	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し スタックエントウの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキの中華風照焼 チキンボールと蓮根の中華風煮 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(豚肉) 小松菜の塩炒め オクラの和え物 味噌汁	ロールケーキ
2月25日 (土) エネルギー 1410 たんぱく質 54.5	御飯 南瓜と車麩の煮物 モロヘイヤのおかか和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の揚げ煮 ホウレン草の炒め煮 キュウリとかぶのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 蒸マールのボン酢かけ さつま芋のあまから炒め モヤシのサラダ すまし汁	ケーキ
2月26日 (日) エネルギー 1592 たんぱく質 54.9	御飯 ミートオムレツ ゆかり和え(白菜) ふりかけ 味噌汁 牛乳	キーマカレー ブロッコリーの炒め物 キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 マカロニソテー ポテトサラダ 味噌汁	抹茶プリン

【MEMO】

