



	朝食	昼食	夕食	15時
2月27日 (月)	御飯 豆と挽肉のトマト炒め 大根のサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の柳川風煮 ピリ辛炒め(れんこん) スパゲティサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐と野菜の旨煮 茄子の炒り煮 青梗菜のサラダ 中華スープ	いちごフルーチェ
エネルギー たんぱく質	1568 57.5			
2月28日 (火)	御飯 かぶの炒め カリフラワーとコーンのサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	★肉の日 御飯 ビーフシチュー ホウレン草とウインナーの炒め物 インゲンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 ホッケのゆず味噌焼 里芋の含め煮 小松菜のからし和え すまし汁	プリン
エネルギー たんぱく質	1444 51.8			
3月1日 (水)	御飯 春菊と竹輪の煮浸し 温泉卵 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 カニクリームコロッケ 菜の花とえびの炒め物 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉と根野菜の煮物 切昆布の炒り煮 モヤシのナムル 味噌汁	まんじゅう
エネルギー たんぱく質	1625 56.4			
3月2日 (木)	御飯 ひじきと竹輪の煮物 インゲンの和風ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の生姜焼 青梗菜・サツマ揚げの煮浸し マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 さわらの七味焼き 高野豆腐の含め煮 ホウレン草のピーナツ和え すまし汁	ワッフル
エネルギー たんぱく質	1417 61.8			
3月3日 (金)	御飯 かぶと人参の煮物 納豆・長葱 味噌汁 漬物 牛乳	★桃の節句 散らし寿司 シューマイ ホウレン草・竹輪の和え物 すまし汁 ゼリー(ストロベリー)	御飯 鶏肉のバジルソース 南瓜とレーズンのグラッセ 青梗菜とモヤシのお浸し コンソメスープ	練り切り(男雛・女雛)
エネルギー たんぱく質	1482 52.5			
3月4日 (土)	パン じゃが芋とツナの炒め物 アスパラのサラダ はちみつ コンソメスープ 牛乳	御飯 メバルの煮付け さつま芋の甘辛煮 ゆかり和え(キャベツ) 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉の胡麻だれ炒め 車麩とフキの煮物 人参サラダ すまし汁	コーヒーロール
エネルギー たんぱく質	1444 57.6			
3月5日 (日)	御飯 生揚げの煮物 オクラのお浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の酒蒸 白菜と油揚げの煮物 パンプキンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ますのクリームソース じゃが芋のベーコンソテー ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ	紅茶ケーキ
エネルギー たんぱく質	1474 63.5			

【MEMO】

