

	朝食	昼食	夕食	15時
2月5日 (月) エネルギー 1502 たんぱく質 54.3	御飯 茄子の炒り煮 小松菜の和風トレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ブリの南部焼 じゃが芋の炒め物 春菊の辛子和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の旨煮 かぶのふるふき インゲンのサラダ すまし汁	ワッフル
2月6日 (火) エネルギー 1544 たんぱく質 54.8	御飯 ブロッコリーの海老炒め モヤシのサラダ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	★スマイルホリデー 福岡 明太子御飯 がめ煮 白菜の高菜炒め なすの生姜和え 博多うどん風汁 いちごゼリー	ゆかりご飯 シロガネダラの酒蒸 サツマ芋とウグイス豆の甘煮 カリフラワーのクルミ和え 味噌汁	コーヒーロール
2月7日 (水) エネルギー 1452 たんぱく質 53.4	御飯 カブとベーコンの炒め 南瓜のサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ホキの揚げおろし煮 チンゲンサイと人参の炒め物 オクラお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 タンドリー風チキン 人参とレンコンのスープ煮 シェルマカロニサラダ ポターージュ	水羊羹(ロシアン)
2月8日 (木) エネルギー 1447 たんぱく質 56.1	御飯 揚げポールの煮物 キャベツのレモン醤油和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の七味焼 あさりとかぶの炒り煮 ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 シルバーの野菜あんかけ 里芋の味噌煮 揚げ茄子のお浸し すまし汁	バームクーヘン
2月9日 (金) エネルギー 1562 たんぱく質 62.1	御飯 小松菜炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 麻婆豆腐 春巻き揚げ キュウリとワカメの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 豚肉のピリ辛炒め カリフラワーの薄くず煮 ブロッコリーのポン酢かけ 味噌汁	マンゴープリン
2月10日 (土) エネルギー 1523 たんぱく質 59.3	食パン オムレツ 小松菜とハムのサラダ ピーナツクリーム コンソメスープ 牛乳	御飯 マスの煮付け 大根のバター醤油炒め キャベツの胡麻トシ和え 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	ドームケーキ(ロシアン)
2月11日 (日) 建国記念の日 エネルギー 1478 たんぱく質 59.3	御飯 生揚げと野菜の煮物 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ハンバーグトマトソース ホウレン草とコーンのソテー キュウリとかぶの梅風味サラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 メバルのニンニク醤油かけ ごぼうの炒り煮 インゲンのピーナツ和え 味噌汁	スイスロール

【MEMO】

