



	朝食	昼食	夕食	15時
2月12日 (月) エネルギー 1501 たんぱく質 52.3	御飯 白菜とアサリの炒り煮 角切さつま芋フレンチサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳 	御飯 鶏の幽庵焼 カリフラワーとハムの炒め物 青梗菜とカニカマのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 つみれとじゃが芋の煮物 揚げナスのそぼろあん 人参サラダ すまし汁	どらやき(抹茶あん)
2月13日 (火) エネルギー 1430 たんぱく質 62.4	御飯 サヤと玉葱の卵とじ 春菊のなめ茸添え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉と野菜の中華炒め ひじきの煮物 白菜のお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルのグリル ミートボールのコンソメ煮 インゲンのサラダ  コンソメスープ	リンゴフルーチェ
2月14日 (水)  エネルギー 1588 たんぱく質 54.5	御飯 厚焼卵 カリフラワーのドレッシングかけ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 クリームコロッケ レンコンのベーコン炒め 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 鶏肉と高野豆腐の煮物 小松菜とツナの炒め物 モヤシの甘酢和え 味噌汁	焼ドーナツ(チョコ)
2月15日 (木) エネルギー 1410 たんぱく質 54.7	御飯 なすと竹輪の煮物 ホウレン草の和風ドレッシング 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の塩麴焼 ゴボウと里芋の味噌煮 オクラのホン酢和え すまし汁 フルーツ	御飯 シルバーの照り煮 かぶのあんかけ キャベツとワカメのゴマ風味サラダ 味噌汁 	ミニたい焼
2月16日 (金) エネルギー 1419 たんぱく質 57.8	御飯 小松菜の卵炒め もやしのゆかり和え ふりかけ  味噌汁 牛乳	御飯 マスのさらさ蒸 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) ホウレン草とアサリの炒め物 春雨中華ドレッシング すまし汁	ソフトワッフル
2月17日 (土) エネルギー 1511 たんぱく質 55.7	御飯 ガンモと野菜の煮物 チンゲン菜のしらす和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 肉団子の野菜あんかけ さつま芋と刻昆布の煮物 大根と水菜のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖のミン焼 鶏れんこん煮 白菜のおかか和え 味噌汁 	吹雪まんじゅう
2月18日 (日) エネルギー 1417 たんぱく質 52.9	食パン 目玉焼  インゲンのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 マンチカツ 菜の花の煮浸し じゃが芋のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 タラのポトフ なすとベーコンのソテー 小松菜の和風ドレッシング 豆乳スープ	ドームケーキ(カスタード)

【MEMO】

