

	2/11(水)	2/12(木)	2/13(金)	2/14(土)	2/15(日)
あ さ	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) 温泉卵 野菜の八宝菜風 味付のり	ごはん みそ汁(大根 麺) 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) 卵とじ 小松菜のナムル 味付のり	ごはん みそ汁(玉ねぎ 里芋) 湯豆腐 いんげんの和え物 ふりかけ	ごはん みそ汁(かぶ キヌサヤ) 目玉焼き アスパラのごまドレ和え ふりかけ
ひ る	ごはん 鮭のムニエル ほうれん草の柚子香和え フルーツ(りんご) 牛乳	カレーライス 薬味 サラダ フルーツ(パイン) 牛乳	ごはん たらのクリーム煮 山東菜のしらす和え フルーツゼリー 牛乳	ごはん とり肉オランダ焼 キャベツ酢醤油和え フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん 蒸し魚野菜ソースかけ カリフラワーのサラダ フルーツ(みかん) 牛乳
よ る	ごはん みそ汁(小松菜 切麩) 豚肉のオニオンソース 華風和え 	ごはん なめこ汁 ほっけの焼魚 里芋の煮物	ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) から揚げ 大根のゆでサラダ	ごはん かき玉汁 さばみそ煮 ほうれん草の和えもの	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) ミートローフ 南瓜サラダ
成 分 値	エネルギー 1799kcal たんぱく質 77.4g 脂質 46.1g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1810kcal たんぱく質 68.9g 脂質 44.3g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1802kcal たんぱく質 75.6g 脂質 44.8g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 1827kcal たんぱく質 76.6g 脂質 51.1g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1867kcal たんぱく質 74.8g 脂質 48.8g 食塩相当量 7.4g
	2/16(月)	2/17(火)	2/18(水)	2/19(木)	2/20(金)
あ さ	ごはん みそ汁(大根 切麩) いり豆腐 ほうれん草のごま和え たいみそ	ごはん みそ汁(玉葱 麺) えびしんじょ 白菜の梅風味和え ふりかけ	ごはん みそ汁(いんげん 里いも) 温泉卵 ビーフン炒め煮 味付のり	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) さんま缶 小松菜の炒め煮 梅びしお	ごはん みそ汁(かぶ 青ねぎ) 厚焼き玉子 チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ
ひ る	ごはん 八宝菜 かぶの柚香和え プリン 牛乳	ごはん 親子煮(乳和食) サラダ(温野菜) フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん かれいの焼魚 きんぴら大根炒め煮 フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん おでん キャベツのゆでサラダ フルーツゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の香味蒸し 白菜の和えもの フルーツポンチ 牛乳 
よ る	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 山東菜のドレッシング和え	ごはん かしわ汁 ほきのチリソース 小松菜の和え物	雑穀ごはん みそ汁(豆腐 わかめ) 鶏肉おろし焼き コンソメ煮 菜花のお浸し	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 豚もも生姜焼き ポテトサラダ	ごはん みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ) あじのさざれ焼 揚げなす生姜しょうゆ
成 分 値	エネルギー 1819kcal たんぱく質 79.4g 脂質 46.6g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1819kcal たんぱく質 75.7g 脂質 45.8g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1813kcal たんぱく質 82.1g 脂質 38g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1833kcal たんぱく質 71.3g 脂質 52.4g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1875kcal たんぱく質 66.2g 脂質 60g 食塩相当量 7.1g

※都合により献立内容を変更することがございます。