

									
3日 (月)		4日 (火)		5日 (水)		6日 (木)		7日 (金)	
《節分》 624kcal 大豆の炊き込みご飯 いわしつみれ汁 魚の梅竜田揚げ しもつかれ 白菜ときのこのゆず胡椒ポン酢和え ごぼうサラダ いちごババロア たまごボーロ		わかめ御飯 676kcal 味噌汁 肉どうふ ひじき入り卵焼き 肉じゃがコロッケ ケチャップ炒め 和風サラダ ほうれん草のけずり和え ふのラスク ロールケーキ		御飯 652kcal 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚のカレー風味焼き ごま風味ツナポテト ウインナーと野菜のソテー ごま金平 おろし和え ミニどら焼き ヨーグルトフルーツソースがけ		御飯 736kcal コンソメスープ 豆腐のそぼろ煮 きのことチンゲン菜の卵炒め さつまいもの甘煮 大根サラダ いりどり 漬物 ごま団子 フルーツ(りんご)		御飯 679kcal 味噌汁 ししゃも甘露煮 肉じゃが ビーフンソテー 豆腐のサラダ 白菜のゆかり和え 浅漬け バームクーヘン コーヒーゼリー	
10日 (月)		11日 (火)		12日 (水)		13日 (木)		14日 (金)	
御飯 674kcal 味噌汁 親子煮 魚の蒲焼き 大根の炒り煮 パンプキンサラダ キャベツのけずり和え あまのり佃煮 パウンドケーキ 丸ぼうろ		御飯 687kcal かき玉うどん 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め 魚の煮付け 蓮根のきんぴら ポテトフライ チンゲン菜のツナ和え 漬物 ホットケーキ りんごムース		御飯 693kcal シーフードチャウダー ミートローフ 卵ロール 和風スパンテー サラダ 珈琲煮豆 まんじゅう せんべい		御飯 754kcal 味噌汁 八宝菜 魚の幽庵焼き 揚げギョーザ たぬき豆腐 塩昆布和え ツナサラダ 肉まん 豆乳ココアクッキー		御飯 724kcal すまし汁 鶏肉のから揚げ 厚揚げ炒め 切干大根の炒り煮 さつまいものサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え 漬物 プリン フルーツ(バナナ)	
17日 (月)		18日 (火)		19日 (水)		20日 (木)		21日 (金)	
御飯 688kcal いんげんの味噌汁 ハンバーグ ケチャップソース 含め煮 ひじきの和風サラダ かぼちゃコロッケ ポン酢和え 紅茶のシフォンケーキ ゼリー		御飯 609kcal 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚のムニエル レモンバターソース 中華炒め ポテトサラダ もやしのけずり和え 三色豆 ソフトクッキー フルーツ(りんご)		御飯 622kcal 味噌汁 あじの土佐漬け はんぺんの卵とじ 五目煮豆 チーズ焼き 中華春雨サラダ ほうれん草の小町和え コーヒーゼリー ほくほくかぼちゃ		御飯 695kcal ハヤシライス コンソメスープ ヒレカツ 和風マカロニソテー 野菜のピクルス コールスローサラダ 漬物 フルーツヨーグルト せんべい		御飯 639kcal 中華風スープ 魚のゆず味噌焼 メンチカツ 白菜と油揚げの和風炒め スパゲティサラダ ナムル ザーサイ 杏仁フルーツ トースト	
24日 (月)		25日 (火)		26日 (水)		27日 (木)		28日 (金)	
御飯 704kcal 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き スパニッシュオムレツ 中華炒め 大根の甘味噌がけ ミニサラダ しらす和え ごま団子 ビスケット		御飯 695kcal 味噌汁 鶏肉のピザチーズ焼き 豆腐ともやしのチャンプルー 芋煮 春菊とベーコンの炒め物 マカロニサラダ キャベツの浅漬け せんべい バームクーヘン		御飯 682kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 白身魚のフライ 炒り豆腐 コンソメ炒め 春雨サラダ あまのり佃煮 ホットケーキ フルーツ(りんご)		御飯 679kcal 和風スープ さばの味噌煮 蒸しシューマイ 菜の花と竹輪のおかか醤油炒め コーンサラダ 味付け海苔 フルーツ(オレンジ) かぼちゃ蒸しパン		御飯 625kcal すまし汁 鶏つくねの田楽風 魚の焼き南蛮漬け 卵豆腐 蟹あんかけ 大根の煮物 酢味噌和え うずら煮豆 ようかんロール いちごムース	

●栄養成分(1ヶ月平均)

エネルギー 677 kcal
 たんぱく質 25.0 g
 脂質 22.6 g
 炭水化物 96.6 g
 塩分 3.8g

