

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
御飯 すまし汁 ハンバーグ 厚揚げ炒め 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 ふのラスク 673kcal	《 節分 》 わかめ御飯 味噌汁 肉豆腐 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 たまごボーロ ロールケーキ 659kcal	御飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ 魚の香味焼 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 650kcal	御飯 ほうれん草とコーンのスープ 豆腐のそぼろ煮 きのこ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 おからケーキ フルーツ(りんご) 671kcal	御飯 味噌汁 魚の磯辺焼き 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 672kcal
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
御飯 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 のり佃煮 白い風船 ホットケーキ 668kcal	御飯 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 丸ぼうろ りんごムース 682kcal	御飯 シーフードチャウダー ミートローフ 卵ロール 切干大根の炒り煮 サラダ 珈琲煮豆 まんじゅう せんべい 687kcal	御飯 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 杏仁フルーツ 682kcal	《 バレンタインデー 》 カレーピラフ ミネストローネスープ ハンバーグ デミグラスソース フレンチポテト 和風スパンター コーンサラダ マヨネーズ和え ケーキ 832kcal
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
御飯 味噌汁 鶏肉のピザチーズ焼き 含め煮 コロッケ ひじきの和風サラダ ポン酢和え 紅茶のシフォンケーキ ゼリー 710kcal	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 695kcal	御飯 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 622kcal	御飯 コンソメスープ 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 プリン フルーツ(りんご) 583kcal	御飯 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 きなこトースト 639kcal
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
御飯 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 マカロニサラダ しらす和え ごま団子 パインムース 740kcal	御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 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 ミニサラダ 大根の浅漬け せんべい バームクーヘン 668kcal	御飯 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 さつま芋のサラダ 漬物 ホットケーキ フルーツ(りんご) 734kcal	御飯 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 ふりかけ フルーツ(オレンジ) かぼちゃ蒸しパン 684kcal	御飯 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 フルーツ(バナナ) 631kcal



●栄養成分(1ヶ月平均)

エネルギー

たんぱく質

脂質

662 k

23.5 g

22.5 g

