

日付	朝	昼	夕
2月20日 日	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ ハムマリネ みそ汁(はんぺん・青梗菜)	ご飯 ホキムニエルミートソースかけ 青菜としめじの白和え みそ汁(南瓜・いんげん) もも	ご飯 チキン南蛮風 炊き合わせ(絹揚げ・じゃが芋) 白菜と油揚げのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質	436 kcal/10.7 g/9.1g	477 kcal/21.1 g/6.9g	615 kcal/17.7 g/25.0g
2月21日 月	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツとカニカマお浸し みそ汁(豆腐・法菜)	ご飯 漁火アジフライとカニクリームコロッケ 菜の花の和え物 みそ汁(大根・わかめ) フルーチェ	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみと海老焼売 さつま揚げの金平 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質	396 kcal/11.4 g/5.6g	480 kcal/12.8 g/9.2g	515 kcal/13.5 g/14.4g
2月22日 火	ご飯 いか団子と大根の炊き合わせ 大豆サラダ みそ汁(なめこ・白菜)	花しんじょと海老天うどん ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ 青菜とちくわの和え物 オレンジゼリー	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 厚揚げの甘辛煮 もやしとハムの中華和え
熱量/タンパク質/脂質	440 kcal/12.7 g/9.2g	578 kcal/25.2 g/16.8g	509 kcal/20.4 g/13.1g
2月23日 水	ご飯 ツナと大根の煮物 ささみと人参のサラダ みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 おくらとカニカマの和え物 みそ汁(玉葱・さつま揚げ) パイナップル	ご飯 ホキの南蛮漬けとオムレツ 揚げ茄子の甘辛煮 小松菜と薄揚げの和え物
熱量/タンパク質/脂質	409 kcal/9.7 g/5.6g	497 kcal/15.7 g/7.5g	554 kcal/19.7 g/17.6g
2月24日 木	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) 春雨と大根の中華和え みそ汁(なめこ・キャベツ)	昆布と舞茸の炊き込みご飯 トンカツ卵とじ煮 キャベツのおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) プリン	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ 筑前煮 ほうれん草ときのこの和え物
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/10.1 g/3.4g	584 kcal/22.5 g/13.8g	511 kcal/17.8 g/14.7g
2月25日 金	ご飯 ソーセージと白菜のスープ煮 なめたけおろし みそ汁(里芋・いんげん)	ご飯 絹揚げ大根のそぼろ煮 青菜としめじの白和え コンソメスープ(カリフラワー・ソーセージ) フルーツカクテル	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え
熱量/タンパク質/脂質	376 kcal/8.6 g/3.3g	456 kcal/18.1 g/6.9g	435 kcal/18.3 g/8.7g
2月26日 土	ご飯 鶏じゃが オクラの梅和え みそ汁(南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁(法菜・卵) 夏みかん	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質	405 kcal/9.0 g/2.7g	465 kcal/15.0 g/7.3g	452 kcal/17.8 g/5.6g

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了承下さいませ。