

日付	朝	昼	夕
2月13日 日	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラのお浸し みそ汁(なめこ・大根)	ご飯 さばのしょうが煮 南瓜サラダ みそ汁(蒲鉾・ほうれん草) パイナップル	ご飯 鶏肉のチリソース 若竹煮 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質	390 kcal/8.3 g/4.1g	534 kcal/19.3 g/13.2g	501 kcal/15.5 g/14.1g
2月14日 月	ご飯 スクランブルエッグ ブロッコリーおかか和え みそ汁(キャベツ・油揚げ)	五目チラシずし(えびと錦糸卵) キャベツとカニカマの生姜醤油和え みそ汁(白菜・はんぺん) プリン	ご飯 白身魚のレモンペッパー焼き ぜんまいとちくわの炒め煮 もやしとコーンの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	419 kcal/14.7 g/7.4g	468 kcal/23.6 g/5.5g	444 kcal/18.3 g/4.7g
2月15日 火	ご飯 ソーセージ入り野菜洋風煮 カリフラワーサラダ みそ汁(じゃが芋・小松菜)	ご飯 チキンステーキトマトソースかけ ほうれん草白和え すまし汁(わかめ・小巻麩) フルーツカクテル	ご飯 さわらの醤油焼き ツナじゃが煮 青菜とささみの中華和え
熱量/タンパク質/脂質	382 kcal/9.5 g/2.7g	531 kcal/18.6 g/9.8g	461 kcal/18.8 g/7.1g
2月16日 水	ご飯 鯖の醤油漬焼き 春菊の和え物 みそ汁(蒲鉾・もやし)	ご飯 白菜と豚肉のクリームシチュー さつま揚げと根菜の煮物 里芋の和風サラダ 夏みかん	ご飯 ホキ揚げの和風あんかけ ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え
熱量/タンパク質/脂質	404 kcal/16.2 g/5.9g	532 kcal/15.1 g/9.5g	473 kcal/18.7 g/11.0g
2月17日 木	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁(青菜・豆腐)	ご飯 赤魚の煮付けとがんも煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ みそ汁(玉葱・菜の花) バナナ	ご飯 ソーストンカツ 青梗菜とちくわの煮浸し 春雨の中華和え
熱量/タンパク質/脂質	381 kcal/11.2 g/4.6g	509 kcal/21.0 g/6.6g	502 kcal/15.6 g/12.7g
2月18日 金	ご飯 大豆のトマト煮こみ もやしとザーサイの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	ご飯 鶏のすきやき風煮 大根と水菜のお浸し 中華スープ(なると・卵) ぶどう	ご飯 エビフライタルタルソースかけ ぜんまいと油揚げの炒め煮 青菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質	406 kcal/12.4 g/5.8g	488 kcal/17.0 g/9.4g	529 kcal/13.8 g/15.6g
2月19日 土	ご飯 牛肉と大根の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁(白菜・蒲鉾)	ご飯 カボチャ挽肉フライとお好み焼き ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁(なめこ・豆腐) 水ようかん	ご飯 さばの味噌煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 ブロッコリーの胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質	394 kcal/10.3 g/6.5g	575 kcal/13.7 g/14.5g	470 kcal/19.3 g/10.4g

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。