

日付	朝	昼	夕
2月6日 日	ご飯 炊き合わせ(カレーボール・里芋) もやしとザーサイの中華和え みそ汁(法菜・豆腐)	ご飯 かに玉と肉団子の中華あん ブロッコリーの胡麻和え みそ汁(玉ねぎ・椎茸) 夏みかん	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のごまサラダ
熱量/タンパク質/脂質	382 kcal/11.1 g/3.4g	466 kcal/15.2 g/8.0g	520 kcal/17.4 g/12.6g
2月7日 月	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁(油揚げ・里芋)	ご飯 メバルの煮付け ポテトサラダ みそ汁(なめこ・わかめ) バナナ	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質	391 kcal/8.9 g/4.7g	547 kcal/18.0 g/8.4g	479 kcal/16.9 g/13.7g
2月8日 火	ご飯 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁(玉葱・さつま揚げ)	ご飯 ドライカレー キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) ぶどう	ご飯 さばの醤油焼き ひじきの卵の花 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質	392 kcal/11.4 g/4.5g	464 kcal/16.7 g/6.7g	496 kcal/17.5 g/15.1g
2月9日 水	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁(菜の花・豆腐)	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁(白菜・玉子麩) 水ようかん	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え
熱量/タンパク質/脂質	408 kcal/12.2 g/5.8g	493 kcal/12.7 g/8.9g	536 kcal/17.8 g/13.9g
2月10日 木	ご飯 ふろふき大根 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ(プロ・ソーセージ) もも	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質	364 kcal/7.6 g/2.6g	549 kcal/14.2 g/15.5g	490 kcal/16.8 g/14.9g
2月11日 金	ご飯 ツナじゃが煮 菜の花のナムル みそ汁(南瓜・はんぺん)	けんちんうどん ホキ唐揚げの山菜あんかけ キャベツとカニカマお浸し フルーチェ	ご飯 カボチャ挽肉フライ 刻み昆布の煮物 サツマイモサラダ
熱量/タンパク質/脂質	403 kcal/10.3 g/2.7g	566 kcal/26.9 g/14.0g	561 kcal/11.3 g/17.0g
2月12日 土	ご飯 竹の子のおかか煮 大豆サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ご飯 サーモンとオムレツのクリームソースかけ 人参ツナサラダ みそ汁(豆腐・椎茸) オレンジゼリー	ご飯 煮込みハンバーグ 海老団子と南瓜の煮物 大根ゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質	440 kcal/12.8 g/9.2g	505 kcal/22.5 g/11.3g	504 kcal/16.5 g/11.0g

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。