

日付		朝	昼	夕
2月26日	日	ご飯 ツナ入り野菜炒め ほうれん草お浸し みそ汁(里芋・蒲鉾)	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁(白菜・高野豆腐) フルーチェ	ご飯 海老とサーモンのフライ 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		388 kcal/10.8 g/4.3g	547 kcal/17.2 g/15.4g	491 kcal/14.6 g/13.1g
2月27日	月	ご飯 焼き豆腐かにあんかけ コールスローサラダ みそ汁(玉ねぎ・竹輪)	ご飯 焼き鳥と牛肉入り野菜チャプチェ 野菜マリネ すまし汁(なめこ・大根) オレンジゼリー	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜のおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		454 kcal/11.7 g/10.5g	494 kcal/18.4 g/11.0g	487 kcal/16.8 g/11.0g
2月28日	火	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)	菜めし 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) パイナップル	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	480 kcal/16.1 g/8.6g	520 kcal/17.4 g/12.6g
3月1日	水	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(青梗菜・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) プリン	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		379 kcal/8.1 g/3.8g	497 kcal/21.8 g/10.5g	479 kcal/17.0 g/13.7g
3月2日	木	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 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁(水菜・もやし) フルーツカクテル	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	516 kcal/15.4 g/13.2g	496 kcal/17.5 g/15.1g
3月3日	金	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(しめじ・豆腐)	山菜チラシずし 菜の花お浸し ひな祭りすまし汁(花麩・かまぼこ) 夏みかん	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		406 kcal/11.7 g/5.9g	429 kcal/14.3 g/4.9g	536 kcal/17.9 g/13.8g
3月4日	土	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) バナナ	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	602 kcal/15.1 g/15.4g	494 kcal/16.8 g/15.3g

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