

日付		朝	昼	夕
2月18日	日	ご飯 白菜と豚肉の中華炒め いんげんの胡麻和え みそ汁（うまい菜・豆腐）	ご飯 赤魚の煮付けと白はんぺん煮 キャベツのおかか和え コンソメスープ（ブロ・ソーセージ） ぶどう	ご飯 酢鶏 青梗菜とちくわの煮浸し 大根のサラダ 
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/10.4 g/4.7g	440 kcal/18.2 g/3.9g	518 kcal/17.3 g/17.1g
2月19日	月	ご飯 じゃが芋と絹揚げの煮物 もやしとザーサイの中華和え みそ汁（玉葱・菜の花）	きつねうどん ニラまんじゅうの甘酢あん カリフラワーとブロッコリーのサラダ 水ようかん 	ご飯 アジの揚げ煮 かにカマ入り炒り卵 うまい菜とコーンの辛子和え
熱量/タンパク質/脂質		373 kcal/8.1 g/4.2g	753 kcal/21.5 g/15.6g	509 kcal/22.7 g/14.2g
2月20日	火	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め  ツナとキャベツの和え物 みそ汁（白菜・蒲鉾）	ご飯 さば焼きとカレーボール ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（なめこ・豆腐） もも	ご飯 チキンステーキトマト煮込み ポテトマカロニのクリーム煮 春雨のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		415 kcal/9.4 g/8.1g	511 kcal/21.6 g/11.4g	513 kcal/20.1 g/12.2g
2月21日	水	ご飯 ふんわり豆腐のあんかけ なめたけおろし みそ汁（サツマイモ・青梗菜）	ご飯 菜の花のクリームシチュー キャベツと卵の炒め物 切干し大根とさつま揚げの和え物 フルーチェ	ご飯 ぶりと大根の煮つけ 白菜と豚肉の旨煮 玉ねぎとツナのおかか和え
熱量/タンパク質/脂質		404 kcal/9.0 g/6.3g	577 kcal/16.5 g/13.3g	477 kcal/21.1 g/12.4g
2月22日	木	ご飯 ミニオムレツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（えのき・法菜）	ご飯 タラのカレー天ぷら 菜の花の和え物 すまし汁（わかめ・玉子麩） オレンジゼリー	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 じゃが芋と豚肉のレモンペッパー炒め 白菜とカニカマのゆかり和え
熱量/タンパク質/脂質		386 kcal/9.4 g/5.5g	489 kcal/18.4 g/8.6g	557 kcal/18.5 g/18.6g
 2月23日	金	ご飯 鯖のつけ焼き 春雨の中華和え みそ汁（なめこ・白菜）	ご飯 鶏と卵の親子煮  野菜マリネ みそ汁（菜の花・高野豆腐） パイナップル	ご飯 揚出し豆腐とエビ焼売の白菜あん 筑前煮 うまい菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		430 kcal/14.9 g/8.3g	490 kcal/17.1 g/12.1g	517 kcal/14.5 g/16.2g
2月24日	土	ご飯 ツナと大根の煮物 大豆と人参のサラダ みそ汁（里芋・いんげん）	ご飯 カレーコロケ 小松菜と赤カマの和え物 みそ汁（玉葱・さつま揚げ） プリン 	ご飯 かわいい西京焼とお好み焼き 豚肉と菜の花のさっと煮 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		412 kcal/10.4 g/6.1g	538 kcal/15.3 g/13.6g	423 kcal/22.1 g/4.9g

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。