

日付	朝	昼	夕
 2月11日 日	ご飯 鯖のつけ焼き  菜の花のナムル みそ汁（わかめ・里芋）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ もやしと胡瓜のドレッシング和え コンソメスープ（玉ねぎ・ベーコン） フルーチェ	ご飯 赤魚のゆかり揚げ ソース焼きそば 小松菜の辛し和え
熱量/タンパク質/脂質	437 kcal/16.7 g/8.3g	544 kcal/15.1 g/16.3g	494 kcal/18.4 g/12.9g
2月12日 月	ご飯 ツナじゃが煮 春雨の中華和え みそ汁（もやし・青梗菜）	ご飯 アジの漬け焼 ブロッコリーとウインナのマヨ和え みそ汁（大根葉・高野豆腐） オレンジゼリー	ご飯 チキン南蛮風  切干大根の煮物 オクラの梅和え
熱量/タンパク質/脂質	402 kcal/8.4 g/4.7g	495 kcal/21.3 g/12.9g	550 kcal/16.5 g/20.7g
2月13日 火	ご飯 ささみと白菜の中華炒め うまい菜のお浸し みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	昆布と舞茸の炊き込みご飯 ソーストンカツ 大根ときゅうりの甘酢漬け みそ汁（えのき・わかめ） パイナップル	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 南瓜の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質	381 kcal/9.5 g/5.1g	593 kcal/18.4 g/14.9g	455 kcal/20.3 g/8.6g
2月14日 水 	ご飯 肉豆腐 オクラのお浸し みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 さけの唐揚げおろしあんかけ サツマイモサラダ みそ汁（里芋・さつま揚げ） プリン	ご飯 ロールキャベツの豆乳スープ煮こみ 鶏と卵の親子煮 カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質	377 kcal/11.3 g/3.6g	591 kcal/22.4 g/15.0g	424 kcal/15.6 g/7.2g
2月15日 木	ご飯 スクラブルエッグ 春菊の和え物 みそ汁（じゃが芋・小松菜）	大豆入り五目チラシずし（節分） ささみと人参のサラダ みそ汁（わかめ・玉ねぎ） フルーツカクテル 	ご飯 タラの青じそ焼き 揚げ茄子の甘辛煮 里芋の和風サラダ
熱量/タンパク質/脂質	413 kcal/12.5 g/7.8g	434 kcal/11.7 g/6.2g	533 kcal/17.9 g/19.0g
2月16日 金	ご飯 魚肉ソーセージ入り野菜洋風煮 切干し大根とささみの和え物 みそ汁（白菜・竹輪）	ご飯 カレイの磯辺天 ほうれん草白和え みそ汁（なめこ・大根） 夏みかん	ご飯 照焼き豆腐ハンバーグ ツナじゃが煮 大豆と枝豆のサラダ
熱量/タンパク質/脂質	396 kcal/10.6 g/3.0g	495 kcal/19.3 g/12.8g	557 kcal/17.0 g/17.7g
2月17日 土	ご飯 ふろふき大根 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（カリフラワー・人参）	ご飯 エビフライとオムレツ うまい菜とささみの中華和え みそ汁（からし菜・大根） バナナ	ご飯 ホキのレモンペッパー焼き 豆腐の卵とじ ポテトサラダ 
熱量/タンパク質/脂質	369 kcal/8.6 g/2.8g	578 kcal/16.7 g/13.6g	555 kcal/21.4 g/16.7g

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。