

日付		朝	昼	夕
2月4日	日	ご飯 竹の子のおかか煮 ほうれん草とささみのお浸し みそ汁（白菜・高野豆腐）	ご飯 赤魚のつけ焼き 人参ツナサラダ（インゲン） すまし汁（わかめ・玉子麩） プリン	ご飯 醤油トンカツ 牛じゃが 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		364 kcal/12.1 g/2.1g	499 kcal/21.8 g/11.6g	604 kcal/18.8 g/20.2g
2月5日	月	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 玉ねぎとツナの和え物 みそ汁（里芋・うまい菜）	ご飯 鶏肉のマスタードソース もやしとコーンの中華和え みそ汁（南瓜・ほうれん草） フルーツカクテル	ご飯 さわらの西京焼き 大根と豚肉の煮物 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/9.6 g/3.0g	480 kcal/19.4 g/8.6g	530 kcal/20.9 g/15.9g
2月6日	火	ご飯 肉豆腐 白菜のおかか和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋）	ご飯 さばの南蛮漬け サツマイモサラダ すまし汁（なめこ・大根） 夏みかん	ご飯 お魚団子の炊き合わせ 牛肉とカリフラワーの炒め物 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/11.6 g/3.6g	584 kcal/17.1 g/16.4g	485 kcal/16.2 g/13.3g
2月7日	水	ご飯 炊き合わせ（木の葉しんじょ・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（こまき麩・椎茸）	ご飯 豆入りドライカレー 大根とウインナーの洋風煮 ブロッコリーの胡麻和え バナナ	ご飯 鮭のつけ焼き ポテトとベーコンの炒め物 うまい菜とささみの和え物
熱量/タンパク質/脂質		380 kcal/8.3 g/4.9g	539 kcal/20.4 g/8.5g	529 kcal/24.8 g/13.7g
2月8日	木	ご飯 ふろふき大根 ほうれん草おかか和え みそ汁（青梗菜・里芋）	ご飯 タラの西京焼き カリフラワーサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） ぶどう	ご飯 鶏の揚げ煮 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/8.5 g/1.3g	554 kcal/21.2 g/12.9g	547 kcal/19.0 g/20.2g
2月9日	金	ご飯 絹揚げの甘辛煮 いんげん胡麻和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	あんかけうどん 鶏ムネ肉の青じそ煮 南瓜サラダ 水ようかん	ご飯 かれいのつけ焼き ひじきの卵の花 春雨のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		379 kcal/8.7 g/4.5g	768 kcal/29.7 g/13.2g	531 kcal/18.7 g/9.6g
2月10日	土	ご飯 刻み昆布の煮物 法菜としめじの白和え みそ汁（南瓜・かまぼこ）	ご飯 ホキ揚げのトマトソース キャベツとカニカマお浸し みそ汁（菜の花・椎茸） もも	ご飯 ツナと豆腐の卵焼きと海鮮フライ さつま揚げの金平 白菜の磯和え 
熱量/タンパク質/脂質		384 kcal/10.0 g/4.2g	526 kcal/17.3 g/12.2g	535 kcal/18.0 g/18.0g

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