

日付		朝	昼	夕
2月25日	日	ご飯 南瓜の煮物 春菊とささみの和え物 みそ汁（ほうれん草・玉葱）	ご飯 ホキ揚のマリネ風 おくらとカニカマの和え物 コンソメスープ（カリフラワー・ソーセージ） フルーツカクテル	ご飯 かに玉と餃子の中華あん ツナ入り炒り豆腐 大根サラダ
		熱量/タンパク質/脂質 375 kcal/10.8 g/1.4g	509 kcal/16.5 g/12.9g	573 kcal/15.9 g/22.9g
2月26日	月	ご飯 大豆と昆布の煮物 いんげんの生姜和え みそ汁（青梗菜・じゃが芋）	ご飯 チーズハンバーグのデミソース 法菜としめじの白和え みそ汁（こまき麩・わかめ） 夏みかん	ご飯 赤魚のつけ焼き ハムのナポリタン 南瓜サラダ
		熱量/タンパク質/脂質 372 kcal/10.4 g/3.1g	524 kcal/16.6 g/12.8g	539 kcal/19.7 g/16.3g
2月27日	火	ご飯 肉豆腐 大根と竹輪の和風和え みそ汁（うまい菜・人参）	五目チラシずし 白菜とささみの和え物 みそ汁（小松菜・高野豆腐） バナナ 	ご飯 ソーストンカツ  若竹煮 カリフラワーサラダ
		熱量/タンパク質/脂質 401 kcal/11.7 g/5.6g	480 kcal/15.1 g/5.6g	505 kcal/16.4 g/14.0g
2月28日	水	ご飯 絹揚げの甘辛煮 ハムマリネ みそ汁（なめこ・キャベツ）	ご飯 タンドリーチキン 菜の花の和え物 すまし汁（法菜・卵） ぶどう	ご飯 さばの南蛮漬け  ひじきの炒り煮 うまい菜と大根の和え物
		熱量/タンパク質/脂質 396 kcal/8.3 g/7.4g	497 kcal/19.6 g/4.9g	499 kcal/18.0 g/13.5g
2月29日	木	ご飯 切干大根の煮物 オクラの梅和え みそ汁（玉ねぎ・小松菜） 	ご飯 鮭のつけ焼き  サツマイモサラダ みそ汁（じゃが芋・青梗菜） 水ようかん	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ ソーセージのスクランブル カリフラワーと大豆のおかか和え
		熱量/タンパク質/脂質 352 kcal/7.9 g/1.6g	508 kcal/19.4 g/9.0g	527 kcal/16.8 g/15.3g
3月1日	金	ご飯	ご飯	ご飯
		熱量/タンパク質/脂質 #N/A	#N/A	#N/A
3月2日	土	ご飯	ご飯	ご飯
		熱量/タンパク質/脂質 #N/A	#N/A	#N/A

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。