



メニュー表



	2月18日(日曜日)	2月19日(月曜日)	2月20日(火曜日)	2月21日(水曜日)	2月22日(木曜日)	2月23日(金曜日)	2月24日(土曜日)
朝食	ストロベリーツイスト ベーコンエッグ 菜の花のソテー ジュース	くるみロール マカロニのトマト仕立て ほうれん草の煮浸し 牛乳 	ショコラロール ベーコンポテト ミートボール 牛乳	ロールパン オムレツ ジャーマンポテト スープ 	レーズンパン ハッシュドポテト 春雨の炒め煮 牛乳	黒糖ロールパン ほうれん草のソテー 高野豆腐の玉子とじ 牛乳 	りんごパン スクランブルエッグ 野菜のクリーム煮 牛乳
	I補給 - 344kcal 炭水化物 58.3g 蛋白質 9.2g 脂質 8.5g 食塩当量 1.3g	I補給 - 368kcal 炭水化物 45.4g 蛋白質 12.7g 脂質 14.5g 食塩当量 1.7g	I補給 - 470kcal 炭水化物 51.8g 蛋白質 17.5g 脂質 21.5g 食塩当量 1.2g	I補給 - 308kcal 炭水化物 42.8g 蛋白質 10.1g 脂質 10.5g 食塩当量 3.3g	I補給 - 449kcal 炭水化物 58.3g 蛋白質 11.1g 脂質 18.8g 食塩当量 2.1g	I補給 - 373kcal 炭水化物 46.1g 蛋白質 16.0g 脂質 13.6g 食塩当量 1.7g	I補給 - 444kcal 炭水化物 55.8g 蛋白質 14.3g 脂質 18.9g 食塩当量 1.7g
昼食	ご飯 具だくさん汁 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのお浸し 漬物 	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 添え野菜 小松菜のさっと煮 ごぼうサラダ 味噌汁	ご飯 エビチリ 大根サラダ スープ 杏仁豆腐	ウインナーカレー 野菜サラダ フルーツ 福神漬 	<冬の味わい御膳> ご飯 ブリの塩麴焼き 炊き合わせ ほうれん草の和え物 赤だし 	かき揚げ丼 海藻サラダ 味噌汁 フルーツ 	炊き込みご飯 サバのごま醤油焼き 添え野菜 厚揚げの煮物 春菊のからし和え 味噌汁 
	I補給 - 574kcal 炭水化物 84.6g 蛋白質 18.1g 脂質 19.7g 食塩当量 4.3g	I補給 - 550kcal 炭水化物 79.2g 蛋白質 21.5g 脂質 17.6g 食塩当量 3.3g	I補給 - 536kcal 炭水化物 88.9g 蛋白質 13.1g 脂質 14.2g 食塩当量 2.4g	I補給 - 617kcal 炭水化物 90.5g 蛋白質 13.8g 脂質 23.4g 食塩当量 3.7g	I補給 - 518kcal 炭水化物 72.2g 蛋白質 23.0g 脂質 17.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 537kcal 炭水化物 98.6g 蛋白質 9.1g 脂質 12.0g 食塩当量 3.0g	I補給 - 566kcal 炭水化物 76.2g 蛋白質 25.6g 脂質 19.8g 食塩当量 3.4g
夕食	ご飯 赤魚の煮つけ 添え野菜 れんこんの金平 チンゲン菜の和え物 味噌汁 	ご飯 五目玉子 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 	ご飯 肉じゃが ミニお好み焼き 青菜のおかか和え 味噌汁 	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 キャベツのソテー マカロニサラダ 味噌汁 	ご飯 すき焼き煮 切干大根の煮物 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 	ご飯 豆腐のチャンプルー かぶのくず煮 三度豆のわさび醤油和え 吸物	ご飯 根菜と肉団子の煮物 ビーフンソテー オクラの和え物 味噌汁 
	I補給 - 428kcal 炭水化物 79.9g 蛋白質 18.2g 脂質 4.2g 食塩当量 2.9g	I補給 - 538kcal 炭水化物 86.1g 蛋白質 17.5g 脂質 14.4g 食塩当量 4.2g	I補給 - 575kcal 炭水化物 89.7g 蛋白質 17.9g 脂質 17.5g 食塩当量 3.0g	I補給 - 562kcal 炭水化物 90.2g 蛋白質 15.2g 脂質 19.5g 食塩当量 3.9g	I補給 - 547kcal 炭水化物 81.3g 蛋白質 19.2g 脂質 17.8g 食塩当量 3.7g	I補給 - 444kcal 炭水化物 79.1g 蛋白質 14.1g 脂質 8.7g 食塩当量 2.5g	I補給 - 487kcal 炭水化物 97.0g 蛋白質 13.8g 脂質 5.8g 食塩当量 3.4g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。