



# メニュー表



	2月19日(日曜日)	2月20日(月曜日)	2月21日(火曜日)	2月22日(水曜日)	2月23日(木曜日)	2月24日(金曜日)	2月25日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ ゴボウサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 ベーコンエッグ さつまいもサラダ 味噌汁 	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 青菜のお浸し 味噌汁 梅ソース	ご飯 ハッシュドポテト ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 玉子とし スパサラダ 味噌汁 佃煮
	I補肝 - 316kcal 炭水化物 60.0g 蛋白質 7.5g 脂質 5.4g 食塩当量 2.2g	I補肝 - 324kcal 炭水化物 62.2g 蛋白質 9.8g 脂質 4.4g 食塩当量 2.4g	I補肝 - 395kcal 炭水化物 64.2g 蛋白質 10.4g 脂質 10.9g 食塩当量 3.2g	I補肝 - 362kcal 炭水化物 65.5g 蛋白質 8.6g 脂質 7.4g 食塩当量 2.0g	I補肝 - 319kcal 炭水化物 67.6g 蛋白質 8.8g 脂質 2.1g 食塩当量 3.2g	I補肝 - 386kcal 炭水化物 71.7g 蛋白質 7.6g 脂質 8.0g 食塩当量 3.0g	I補肝 - 358kcal 炭水化物 65.4g 蛋白質 9.8g 脂質 6.4g 食塩当量 3.0g
朝食(洋)	丸ロール ほうれん草のソテー ポテトサラダ 牛乳	レーズンパン 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン オムレツ ゴボウサラダ 牛乳	ミニストロベリーツイスト ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳	食パン/ジャム じゃがいものそぼろ煮 青菜のお浸し 牛乳	北海道ミルクパン ハッシュドポテト ブロッコリーの和え物 牛乳 	食パン/マーガリン 玉子とし スパサラダ 牛乳
	I補肝 - 403kcal 炭水化物 47.7g 蛋白質 14.1g 脂質 17.1g 食塩当量 1.7g	I補肝 - 401kcal 炭水化物 51.9g 蛋白質 14.9g 脂質 14.9g 食塩当量 1.7g	I補肝 - 554kcal 炭水化物 57.0g 蛋白質 19.1g 脂質 28.0g 食塩当量 2.1g	I補肝 - 449kcal 炭水化物 54.3g 蛋白質 13.7g 脂質 19.3g 食塩当量 1.1g	I補肝 - 468kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 18.2g 脂質 12.6g 食塩当量 1.9g	I補肝 - 488kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 13.1g 脂質 22.7g 食塩当量 2.2g	I補肝 - 520kcal 炭水化物 58.7g 蛋白質 18.7g 脂質 23.5g 食塩当量 1.8g
昼食	おにぎり ちゃんぽん ギョーザ パインムース 	紫蘇の実散らし寿司 炊き合わせ 吸物 抹茶寒天 	ご飯 ロールキャベツのクリーム煮 スープ えんどうの和え物 スープ フルーツ	マーボー丼 シューマイ もやしの和え物 スープ 	ご飯 タラの酒粕漬け焼き 甘酢生姜添え 茄子の田楽 チンゲン菜のお浸し 吸物	ハヤシライス 野菜サラダ 福神漬 フルーツ 	ご飯 サバのごま醤油焼き 添え野菜 高野の含め煮 春菊のからし和え 味噌汁 
	I補肝 - 546kcal 炭水化物 86.0g 蛋白質 16.4g 脂質 17.2g 食塩当量 3.9g	I補肝 - 420kcal 炭水化物 85.7g 蛋白質 9.8g 脂質 4.3g 食塩当量 3.3g	I補肝 - 436kcal 炭水化物 81.6g 蛋白質 11.2g 脂質 8.0g 食塩当量 3.7g	I補肝 - 480kcal 炭水化物 70.2g 蛋白質 20.0g 脂質 13.5g 食塩当量 3.9g	I補肝 - 386kcal 炭水化物 65.4g 蛋白質 17.2g 脂質 5.5g 食塩当量 2.2g	I補肝 - 623kcal 炭水化物 91.3g 蛋白質 13.2g 脂質 24.6g 食塩当量 3.1g	I補肝 - 448kcal 炭水化物 61.9g 蛋白質 22.9g 脂質 14.1g 食塩当量 2.9g
夕食	ご飯 五目玉子 れんこんの金平 ブロッコリーのサラダ 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 カレーの煮つけ 添え野菜 ひじきの煮物 カリフラワーのサラダ 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 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉の味噌焼き 添え野菜 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補肝 - 460kcal 炭水化物 75.3g 蛋白質 18.5g 脂質 10.2g 食塩当量 4.2g	I補肝 - 477kcal 炭水化物 77.2g 蛋白質 18.0g 脂質 12.1g 食塩当量 3.1g	I補肝 - 402kcal 炭水化物 65.8g 蛋白質 19.4g 脂質 7.7g 食塩当量 2.9g	I補肝 - 500kcal 炭水化物 74.7g 蛋白質 15.1g 脂質 19.6g 食塩当量 4.1g	I補肝 - 457kcal 炭水化物 70.1g 蛋白質 20.0g 脂質 12.5g 食塩当量 3.9g	I補肝 - 454kcal 炭水化物 62.1g 蛋白質 19.8g 脂質 14.6g 食塩当量 2.5g	I補肝 - 418kcal 炭水化物 83.7g 蛋白質 12.0g 脂質 5.0g 食塩当量 3.2g

※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。

