



メニュー表



	2月5日(日曜日)	2月6日(月曜日)	2月7日(火曜日)	2月8日(水曜日)	2月9日(木曜日)	2月10日(金曜日)	2月11日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 玉子とじ さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 三度豆の胡麻和え 味噌汁 佃煮	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁 	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 梅ソース	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ マカロニサラダ 味噌汁 佃煮
	I補付 - 311kcal 炭水化物 64.5g 蛋白質 8.5g 脂質 2.2g 食塩当量 2.4g	I補付 - 365kcal 炭水化物 67.1g 蛋白質 9.2g 脂質 6.7g 食塩当量 2.1g	I補付 - 344kcal 炭水化物 66.1g 蛋白質 8.5g 脂質 5.6g 食塩当量 3.1g	I補付 - 306kcal 炭水化物 66.2g 蛋白質 7.8g 脂質 1.3g 食塩当量 2.8g	I補付 - 327kcal 炭水化物 62.6g 蛋白質 9.9g 脂質 4.4g 食塩当量 3.3g	I補付 - 353kcal 炭水化物 58.8g 蛋白質 8.1g 脂質 9.8g 食塩当量 2.3g	I補付 - 363kcal 炭水化物 65.9g 蛋白質 10.0g 脂質 6.6g 食塩当量 3.1g
朝食(洋)	丸ロール じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	レーズンパン 玉子とじ さつまいもサラダ 牛乳	食パン/マーガリン ジャーマンポテト 三度豆の胡麻和え 牛乳 	豆乳クリームパン 野菜のソテー フルーツ 牛乳 	食パン/ジャム 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン オムレツ マカロニサラダ 牛乳
	I補付 - 399kcal 炭水化物 51.6g 蛋白質 15.2g 脂質 14.4g 食塩当量 1.9g	I補付 - 443kcal 炭水化物 57.2g 蛋白質 14.3g 脂質 17.2g 食塩当量 1.4g	I補付 - 540kcal 炭水化物 62.3g 蛋白質 18.5g 脂質 24.1g 食塩当量 1.9g	I補付 - 434kcal 炭水化物 45.5g 蛋白質 13.3g 脂質 21.4g 食塩当量 1.3g	I補付 - 489kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 17.7g 脂質 16.9g 食塩当量 1.6g	I補付 - 493kcal 炭水化物 59.2g 蛋白質 13.5g 脂質 22.6g 食塩当量 2.2g	I補付 - 509kcal 炭水化物 60.7g 蛋白質 18.4g 脂質 21.4g 食塩当量 1.5g
昼食	かき揚げ丼 金時豆 キャベツのゆかり和え 味噌汁 	ご飯 サバの塩焼き 添え野菜 春菊の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁	おにぎり にゅうめん 青菜の辛子和え フルーツ 	散らし寿司 南瓜の煮物 吸物 デザート 	ご飯 具だくさん豚汁 竹輪の磯部揚げ オクラの香味和え 漬物 	ナポリタン ブロッコリーサラダ スープ フルーツ 	＜冬の味わい御膳＞ ご飯 刺身二種盛り 炊き合わせ 三度豆の和え物 赤だし 
	I補付 - 486kcal 炭水化物 88.6g 蛋白質 9.9g 脂質 10.7g 食塩当量 2.9g	I補付 - 512kcal 炭水化物 65.7g 蛋白質 20.9g 脂質 20.8g 食塩当量 2.8g	I補付 - 333kcal 炭水化物 69.8g 蛋白質 10.3g 脂質 2.2g 食塩当量 4.7g	I補付 - 473kcal 炭水化物 98.6g 蛋白質 10.0g 脂質 4.6g 食塩当量 3.4g	I補付 - 509kcal 炭水化物 76.3g 蛋白質 16.5g 脂質 17.0g 食塩当量 3.1g	I補付 - 324kcal 炭水化物 60.6g 蛋白質 11.0g 脂質 6.1g 食塩当量 3.8g	I補付 - 314kcal 炭水化物 61.9g 蛋白質 9.1g 脂質 3.8g 食塩当量 3.4g
夕食	ご飯 肉団子の甘酢あん 小松菜の煮浸し 春雨の和え物 味噌汁 	ご飯 炒り豆腐 切干大根の煮物 ほうれん草の和え物 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘辛炒め かぶのくず煮 ピーマンの昆布和え 味噌汁 	ご飯 チキンソテー 明太ソース ひじきの炒め煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁	ご飯 プリの照り焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 二色和え 味噌汁 	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもの煮物 白菜の柚子香和え 味噌汁 	ご飯 筑前煮 ピーマンの高菜炒め 青菜のわさび和え 味噌汁 
	I補付 - 451kcal 炭水化物 81.2g 蛋白質 11.8g 脂質 9.1g 食塩当量 3.6g	I補付 - 441kcal 炭水化物 68.0g 蛋白質 21.1g 脂質 10.4g 食塩当量 3.7g	I補付 - 514kcal 炭水化物 69.4g 蛋白質 14.9g 脂質 21.1g 食塩当量 2.8g	I補付 - 546kcal 炭水化物 68.2g 蛋白質 21.7g 脂質 21.8g 食塩当量 3.2g	I補付 - 490kcal 炭水化物 79.4g 蛋白質 20.7g 脂質 11.9g 食塩当量 3.1g	I補付 - 395kcal 炭水化物 76.4g 蛋白質 15.4g 脂質 4.0g 食塩当量 2.9g	I補付 - 469kcal 炭水化物 80.1g 蛋白質 16.7g 脂質 10.6g 食塩当量 2.9g

※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。

