



メニュー表



	2月12日(日曜日)	2月13日(月曜日)	2月14日(火曜日)	2月15日(水曜日)	2月16日(木曜日)	2月17日(金曜日)	2月18日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ベーコンエッグ ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 きのこサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 野菜オムレツ スパサラダ 味噌汁	ご飯 玉子とじ ヨーグルト 味噌汁 梅ソース 	ご飯 野菜のソテー ゴボウサラダ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト フルーツ 味噌汁 佃煮
	I補付 - 308kcal 炭水化物 59.1g 蛋白質 8.8g 脂質 4.3g 食塩当量 2.4g	I補付 - 388kcal 炭水化物 73.2g 蛋白質 7.8g 脂質 7.9g 食塩当量 3.1g	I補付 - 348kcal 炭水化物 71.2g 蛋白質 9.3g 脂質 3.3g 食塩当量 3.0g	I補付 - 340kcal 炭水化物 62.4g 蛋白質 8.6g 脂質 6.2g 食塩当量 2.2g	I補付 - 353kcal 炭水化物 67.7g 蛋白質 10.2g 脂質 4.5g 食塩当量 2.7g	I補付 - 370kcal 炭水化物 65.2g 蛋白質 8.9g 脂質 8.5g 食塩当量 3.2g	I補付 - 334kcal 炭水化物 67.6g 蛋白質 7.5g 脂質 3.9g 食塩当量 2.7g
朝食(洋)	丸ロール ベーコンエッグ ブロッコリーの和え物 牛乳	レーズンパン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳	食パン/マーガリン じゃがいものそぼろ煮 きのこサラダ 牛乳 	シュガーバターコッペ 野菜オムレツ スパサラダ 牛乳	食パン/ジャム 玉子とじ ヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン 野菜のソテー ゴボウサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン ジャーマンポテト フルーツ 牛乳
	I補付 - 397kcal 炭水化物 46.0g 蛋白質 15.7g 脂質 16.5g 食塩当量 1.9g	I補付 - 467kcal 炭水化物 63.6g 蛋白質 12.9g 脂質 18.4g 食塩当量 2.3g	I補付 - 498kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 18.2g 脂質 20.4g 食塩当量 1.9g	I補付 - 538kcal 炭水化物 64.6g 蛋白質 15.8g 脂質 23.0g 食塩当量 1.8g	I補付 - 500kcal 炭水化物 71.3g 蛋白質 19.4g 脂質 15.0g 食塩当量 1.4g	I補付 - 473kcal 炭水化物 50.7g 蛋白質 14.5g 脂質 23.2g 食塩当量 2.4g	I補付 - 493kcal 炭水化物 60.4g 蛋白質 16.2g 脂質 21.0g 食塩当量 1.6g
昼食	カレーライス 野菜サラダ フルーツ 福神漬 	ご飯 鶏肉の山椒焼き 添え野菜 茄子の煮物 なます 味噌汁	<バレンタイン> とろとろ卵のオムライス ハートコロッケ スープ チョコレートムース 	おにぎり 梅わかめうどん 白菜の和え物 フルーツ 	ご飯 タラの幽庵焼き 添え野菜 大根のくず煮 ほうれん草の香味和え 吸物	<福井県ご当地メニュー> ソースカツ丼 小松菜の煮浸し 味噌汁 漬物 	チャーハン 肉団子 海藻サラダ スープ 
	I補付 - 495kcal 炭水化物 93.4g 蛋白質 8.4g 脂質 10.3g 食塩当量 2.5g	I補付 - 499kcal 炭水化物 66.5g 蛋白質 20.0g 脂質 17.2g 食塩当量 2.5g	I補付 - 585kcal 炭水化物 78.6g 蛋白質 15.2g 脂質 24.2g 食塩当量 4.0g	I補付 - 336kcal 炭水化物 72.4g 蛋白質 7.9g 脂質 2.2g 食塩当量 4.0g	I補付 - 326kcal 炭水化物 60.7g 蛋白質 17.0g 脂質 1.8g 食塩当量 2.6g	I補付 - 464kcal 炭水化物 78.7g 蛋白質 14.3g 脂質 10.3g 食塩当量 4.3g	I補付 - 477kcal 炭水化物 82.0g 蛋白質 17.5g 脂質 8.9g 食塩当量 4.4g
夕食	ご飯 カレーの塩麹焼き 添え野菜 切干大根の煮物 人参のさっぱり和え 吸物	ご飯 牛肉と冬瓜の煮物 糸こんにゃくの炒め煮 オクラの和え物 味噌汁 	ご飯 メバルの煮つけ 添え野菜 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の香味和え 味噌汁	ご飯 つくねの味噌焼き 添え野菜 カリフラワーのソテー 青菜の胡麻和え 吸物	ご飯 豚肉のオムレツ炒め 三度豆の炒め煮 ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 添え野菜 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁 	ご飯 白身魚のタルタル焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 オクラのゆかり和え 吸物
	I補付 - 376kcal 炭水化物 65.6g 蛋白質 19.0g 脂質 4.8g 食塩当量 2.9g	I補付 - 446kcal 炭水化物 68.3g 蛋白質 14.8g 脂質 14.2g 食塩当量 3.0g	I補付 - 379kcal 炭水化物 60.3g 蛋白質 20.1g 脂質 6.4g 食塩当量 3.3g	I補付 - 437kcal 炭水化物 72.0g 蛋白質 14.7g 脂質 10.9g 食塩当量 2.7g	I補付 - 571kcal 炭水化物 69.6g 蛋白質 16.2g 脂質 27.2g 食塩当量 3.8g	I補付 - 527kcal 炭水化物 77.8g 蛋白質 20.5g 脂質 15.7g 食塩当量 3.4g	I補付 - 474kcal 炭水化物 77.7g 蛋白質 17.7g 脂質 12.2g 食塩当量 2.2g

※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。

手作りおやつの日

