

メニュー表



	2月11日(日曜日)	2月12日(月曜日)	2月13日(火曜日)	2月14日(水曜日)	2月15日(木曜日)	2月16日(金曜日)	2月17日(土曜日)
朝食	ロールパン オムレツ 野菜のクリーム煮 ジュース	レーズンパン マカロニのトマト仕立て 菜の花のソテー 牛乳	黒糖ロールパン スクランブルエッグ ほうれん草のソテー 牛乳	あんぱん ジャーマンポテト 高野豆腐の玉子とじ スープ	うずまきクリームパン 野菜オムレツ ポテトサラダ 牛乳	丸ロール 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの煮浸し 牛乳	カスタードロール キャベツのソテー じゃがいものそぼろ煮 牛乳
	I補給 - 351kcal 炭水化物 57.0g 蛋白質 10.7g 脂質 8.8g 食塩当量 1.7g	I補給 - 381kcal 炭水化物 55.1g 蛋白質 12.5g 脂質 12.4g 食塩当量 1.6g	I補給 - 407kcal 炭水化物 45.4g 蛋白質 15.1g 脂質 18.1g 食塩当量 1.7g	I補給 - 360kcal 炭水化物 60.9g 蛋白質 11.0g 脂質 7.7g 食塩当量 2.6g	I補給 - 395kcal 炭水化物 42.5g 蛋白質 13.4g 脂質 18.9g 食塩当量 1.3g	I補給 - 385kcal 炭水化物 46.8g 蛋白質 15.3g 脂質 14.8g 食塩当量 2.0g	I補給 - 429kcal 炭水化物 48.1g 蛋白質 14.7g 脂質 19.6g 食塩当量 1.3g
昼食	紫蘇の実散らし寿司 がんも煮 青菜の辛子和え 赤だし	チャーハン 肉団子 大根サラダ スープ	おにぎり にゅうめん かきあげ 白菜の青じそ和え	<バレンタイン> とろとろ卵のオムライス ハートコロック スープ チョコレートムース	ご飯 チンジャオロース 糸こんにゃくの炒め物 海藻サラダ スープ	ご飯 ハムカツ/かに刈-ムライ 添え野菜 大根のくず煮 味噌汁 フルーツ	マーボー丼 エビ風味シューマイ ほうれん草の和え物 スープ
	I補給 - 420kcal 炭水化物 82.7g 蛋白質 12.0g 脂質 4.8g 食塩当量 4.4g	I補給 - 475kcal 炭水化物 79.4g 蛋白質 16.8g 脂質 10.1g 食塩当量 4.0g	I補給 - 476kcal 炭水化物 92.1g 蛋白質 11.4g 脂質 7.6g 食塩当量 4.9g	I補給 - 692kcal 炭水化物 98.8g 蛋白質 16.8g 脂質 26.4g 食塩当量 4.0g	I補給 - 630kcal 炭水化物 82.5g 蛋白質 14.4g 脂質 27.4g 食塩当量 3.9g	I補給 - 645kcal 炭水化物 105.7g 蛋白質 14.4g 脂質 18.5g 食塩当量 3.5g	I補給 - 543kcal 炭水化物 83.5g 蛋白質 20.2g 脂質 14.6g 食塩当量 4.2g
夕食	ご飯 牛肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 ひじきのサラダ 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグのそぼろあんかけ 竹輪の甘辛煮 胡瓜とワカメの酢味噌和え 吸物	ご飯 白身魚の南蛮漬け カリフラワーのソテー 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 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え 吸物	ご飯 サラワの梅煮 添え野菜 三度豆の炒め煮 キャベツの昆布和え 味噌汁	ご飯 豚肉のうま塩炒め 南瓜の煮物 もやしの和え物 吸物	ご飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 添え野菜 さつま芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁
	I補給 - 602kcal 炭水化物 79.5g 蛋白質 18.3g 脂質 25.2g 食塩当量 3.4g	I補給 - 519kcal 炭水化物 85.7g 蛋白質 23.3g 脂質 10.4g 食塩当量 2.6g	I補給 - 487kcal 炭水化物 88.4g 蛋白質 19.3g 脂質 6.4g 食塩当量 2.8g	I補給 - 496kcal 炭水化物 87.8g 蛋白質 14.7g 脂質 10.1g 食塩当量 3.2g	I補給 - 460kcal 炭水化物 77.3g 蛋白質 21.0g 脂質 8.3g 食塩当量 3.4g	I補給 - 587kcal 炭水化物 84.6g 蛋白質 15.4g 脂質 22.7g 食塩当量 2.6g	I補給 - 617kcal 炭水化物 95.9g 蛋白質 21.6g 脂質 17.1g 食塩当量 3.1g

※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。