


	朝食	昼食	夕食	15時
2月17日 (月)	食パン 小松菜の卵炒め ごぼうサラダ ピーナッツクリーム エネルギー 1511 たんぱく質 54 食塩相当量 8.6 コンソメスープ° 牛乳	御飯 肉団子の野菜あんかけ ピーマン炒め カブの梅じそドレッシング° 味噌汁 フルーツ	御飯 鯖のミンチ焼 鶏れんこん煮 白菜のおかか和え すまし汁	プリン 
2月18日 (火)	御飯 ゼンマイとサツマ揚げの煮物 うぐいす煮豆 ふりかけ 味噌汁 エネルギー 1526 たんぱく質 52.7 食塩相当量 8.7 牛乳	御飯 メンチカツ もやしとベーコンのソテー ブロッコリーとピーマンのサラダ° コンソメスープ° フルーツ	御飯 ホトフ(鶏肉) 茄子のチーズ焼 カリフラワーの香味ドレかけ コンソメスープ°	抹茶パンケーキ
2月19日 (水)	食パン 白菜の洋風煮 南瓜のサラダ° あんずジャム エネルギー 1509 たんぱく質 55.7 食塩相当量 8.7 コンソメスープ° 牛乳	★健康御膳 菜飯 ますのハーブグリル さつま芋のレーズン煮 大根と水菜のサラダ° コンソメスープ° フルーツ	御飯 鶏の治部煮 青梗菜とカニカマの炒め物 人参とさやのピーナッツ和え 味噌汁	スイスロール
2月20日 (木)	御飯 茄子とピーマンの甘辛炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 エネルギー 1493 たんぱく質 54.8 食塩相当量 7.4 牛乳	御飯 豚肉のしぐれ煮 じゃが芋金平 カブの梅和え 味噌汁 フルーツ	御飯 五目卵焼 小松菜のシラス煮 カリフラワーとコーンのサラダ° すまし汁	コーヒーゼリー 
2月21日 (金)	食パン ホークベーンズ° ポテトサラダ° マーマレード° エネルギー 1492 たんぱく質 59 食塩相当量 7.7 コンソメスープ° 牛乳	御飯 鶏肉きのこソース 南瓜の含め煮 ホウレン草の和風ドレッシング° 味噌汁 フルーツ	御飯 メバルの胡麻だれ焼 レンコンのおかか煮 マカロニサラダ° 味噌汁	メープルプッチェーキ
2月22日 (土)	御飯 豆腐と野菜の旨煮 春雨サラダ° ふりかけ 味噌汁 エネルギー 1448 たんぱく質 60.7 食塩相当量 8.2 牛乳	御飯 魚の塩焼(サケ) カリフラワーの味噌炒め モヤシの酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 八宝菜 シューマイ カブとワカメの辛子和え 中華スープ°	マンゴープリン
2月23日 (日)	食パン ツナ入りスクランブル ブロッコリーのサラダ° チョコレートクリーム エネルギー 1479 たんぱく質 56.7 食塩相当量 8.5 コンソメスープ° 牛乳	御飯 鶏肉と里芋の旨煮 シラスと青梗菜の炒め物 水菜のナムル 味噌汁 フルーツ	御飯 豆腐のタコマヨネーズ焼 南瓜とベーコンのソテー 茹かきゃべつのサラダ° コンソメスープ°	やわらかおかき

【MEMO】

