

	朝食	昼食	夕食	15時
2月24日 (月)	御飯 青梗菜と油揚げの煮浸し 金時煮豆 ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1579 たんぱく質 55.1 食塩相当量 9.4	キーマカレー なすとベーコンのソテー インゲンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 すき焼き風煮 レンコンと竹輪の炒め煮 オクラの和え物 味噌汁	まんじゅう
2月25日 (火)	食パン オムレツ カブのマリネ りんごジャム コンソメスープ 牛乳 エネルギー 1393 たんぱく質 58.8 食塩相当量 8.2	御飯 生揚げと野菜のそぼろ煮 ホウレン草とベーコンの炒め物 モヤシの和風サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 焼魚のポン酢かけ(メバル) あまから炒め 小松菜とカニカマのサラダ すまし汁	ドームケーキ(コシアン)
2月26日 (水)	御飯 里芋と薩摩揚げの煮物 豆たっぷりヘルシーサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1502 たんぱく質 54.3 食塩相当量 7.8	御飯 白身魚フライ ブロッコリーの炒め物 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のバジルソース カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツと蒸し鶏のサラダ コンソメスープ	メープルパンケーキ
2月27日 (木)	食パン ジャガ芋とウインナーのトマト煮 スパゲティサラダ ピーナッツクリーム コンソメスープ 牛乳 エネルギー 1615 たんぱく質 55.2 食塩相当量 9.3	御飯 豆腐とえびの中華うま煮 なす炒り 青梗菜の香味ドレッシング 中華スープ 杏仁フルーツ	御飯 豚肉の柳川風煮 れんこんのピリ辛炒め 大根のサラダ 味噌汁	水羊羹(白あん)
2月28日 (金)	御飯 カリフラワーの薄くず煮 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳 エネルギー 1401 たんぱく質 57.2 食塩相当量 8.4	御飯 豚肉のスタミナ炒め カブの炒め 小松菜のナムル ワカメスープ フルーツ	御飯 ますの柚子胡椒焼 里芋の含め煮 インゲンのサラダ 味噌汁	ミニたい焼(カスタード)
3月1日 (土)	食パン ジャガ芋とツナのコンソメソテー ごぼうサラダ マーマレード コンソメスープ 牛乳 エネルギー 1421 たんぱく質 56.5 食塩相当量 8.6	御飯 アンズのチーズパン粉焼 白菜の塩炒め 大根とハムのマリネサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 鶏肉の生姜焼 冬瓜の煮物 ホウレン草のなめ茸和え 味噌汁	プリン
3月2日 (日)	御飯 ガンモと野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳 エネルギー 1535 たんぱく質 60.1 食塩相当量 7.6	御飯 豚肉の胡麻味噌煮 青梗菜とアサリの炒め物 ブロッコリーのオニオンドレッシング すまし汁 フルーツ	御飯 シルバーの七味焼き 切昆布の炒り煮 キャベツのマリネ 味噌汁	コーヒーロール

【MEMO】

