

	2/1(日)	2/2(月)	2/3(火)	2/4(水)	2/5(木)
あ さ	ごはん みそ汁(なす 白玉麩) いり豆腐 キャベツのドレッシング和え ふりかけ	ごはん みそ汁(豆腐 山東菜) さんま缶 いんげんの炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) 卵とじ 白菜のツナ和え 味付のり	ごはん みそ汁(大根 高野豆腐) さわらの西京焼き チンゲン菜のマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(玉ねぎ 麩) 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え たいみそ
ひ る	ごはん 友禅卵あんかけ カリフラワーのサラダ フルーツポンチ 牛乳 	ごはん 蒸し鶏野菜ソースかけ チンゲン菜の二色和え フルーツ(パイン) 牛乳	まぜ寿司 大根の煮物 マービー甘納豆 牛乳	ごはん 豚もも生姜焼き 甘酢和え フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん たらのムニエル オクラとカニかまの和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳
よ る	ごはん みそ汁(玉ねぎ 小松菜) ムニエル れんこん炒め	ごはん みそ汁(かぶ 白玉麩) 豆腐ステーキそぼろあん 南瓜サラダ	ごはん みそ汁(キャベツ 麩) ミートローフ 炒り煮	ごはん そうめん汁 麻婆豆腐 カリフラワーの茹サラダ	ごはん なめこ汁 とり肉照焼き ポテトサラダ
成 分 値	エネルギー 1859kcal たんぱく質 75.4g 脂質 44.7g 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1860kcal たんぱく質 77.4g 脂質 53.8g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 1848kcal たんぱく質 69.4g 脂質 47.1g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1864kcal たんぱく質 77.1g 脂質 57.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1853kcal たんぱく質 74.7g 脂質 50g 食塩相当量 6.8g
	2/6(金)	2/7(土)	2/8(日)	2/9(月)	2/10(火)
あ さ	ごはん みそ汁(里芋 糸みつば) 温泉卵 なす炒り煮 味付のり	ごはん みそ汁(白菜 貝割) カニ豆腐 アスパラサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁(玉ねぎ 高野豆腐) オムレツ ボイルサラダ 味付のり	ごはん みそ汁(山東菜 麩) 湯豆腐 いんげんのマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(じゃが芋 ねぎ) えびしんじょ 小松菜のごま和え たいみそ
ひ る	ごはん ほきの洋風ソースかけ キャベツのかか和え フルーツ(みかん) 牛乳	ごはん 親子煮 ほうれん草柚子香和え フルーツ(りんご) 牛乳	ごはん とり肉おろし煮 ブロッコリーしらす和え プリン 牛乳	ごはん さわら生姜煮 ビーフン炒め煮 フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん 酢豚 白菜の浸し和え フルーツゼリー 牛乳
よ る	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) カレー風味焼き 小松菜のナムル	ごはん ワンタン汁 さばみそ煮 ピーマン甘辛煮	ごはん みそ汁(なす 青ねぎ) ぶりの照焼 南瓜そぼろ煮 	ごはん みそ汁(豆腐 大根) とり肉ピザ風 里芋の煮物	ごはん みそ汁(冬瓜 麩) カレイのクリームソースかけ 大根きんぴら炒め
成 分 値	エネルギー 1841kcal たんぱく質 75.2g 脂質 48.1g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1863kcal たんぱく質 71.2g 脂質 53.9g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1833kcal たんぱく質 79.9g 脂質 44.6g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1868kcal たんぱく質 84.1g 脂質 47.7g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1814kcal たんぱく質 70.8g 脂質 44g 食塩相当量 7.3g

※都合により献立内容を変更することがございます。