



ひづけ 日付	2月7日 (日)	2月8日 (月)	2月9日 (火)	2月10日 (水)	2月11日 (木)	2月12日 (金)	2月13日 (土)
あさ 朝	ロールパン りんごジャム 豆と豆乳のサラダ カレースープ 牛乳	米飯 冬瓜の煮物 小松菜と油揚げの 辛子和え 味噌汁 (巻き麩) 一食のり佃煮 牛乳	米飯 炒り豆腐 もやしと竹輪の和え物 味噌汁 (大根葉・人参) しば漬け 牛乳	お豆のあんバターパン ウインナー ズッキーニのソテー 牛乳	米飯 糸コンの甘辛煮 おろし納豆 味噌汁 (かぼちゃ) つぼ漬け 牛乳	米飯 ししゃも ゴボウの炒め煮 味噌汁 (チンゲン菜) しらすのおろし和え 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム 野菜とマカロニの トマト煮 くだもの (マンゴー)
ひる 昼	米飯 酢豚 ほうれん草の ピーナツ和え 味噌汁 (さつま芋) しそ昆布	米飯 セサミカツ 付) 干切りキャベツ 茄子のチーズ焼き ココロ野菜スープ	米飯 白身魚のフライ (タルタルソース) 付) アスパラのソテー オクラのなめ茸和え 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (梅)	米飯 チンジャオロース ヘルシーサラダ かきたまスープ 杏仁フルーツ	クロワッサン 明太クリームパスタ じゃこと水菜のサラダ トマトスープ	豚キムチ丼 (温玉のせ) バンサンスー わかめスープ くだもの (パイナップル)	米飯 ハンバーグ (テリヤキ 付) ブロッコリー 付) 人参グラッセ ウォルdorfサラダ 味噌汁 (里芋) ストロベリーゼリー
ゆう 夕	米飯 鮭のきのこ蒸し 付) たけのこのソテー 白菜と桜エビの和え物 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (かつお)	米飯 (小) 塩焼きそば 菜の花の柚子香り and え 味噌汁 (厚揚げ) 野沢菜漬け くだもの (りんご)	米飯 和風オムレツ 付) ブロッコリー ひじきの煮物 ハムマリネ くだもの (黄桃缶)	米飯 さば大根 付) 花人参と春菊 豆腐の肉味噌あんかけ 青梗菜とかまぼこの ナムル 清まし汁 (舞茸)	米飯 ポークチャップ 付) カリフラワー のソテー 胡瓜と竹輪の酢の物 清まし汁 (ハンペン) くだもの (オレンジ)	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 付) じゃが芋の金平 ふきと角天の煮物 味噌汁 (茄子) べったら漬	米飯 白身魚のムニエル (枝豆ソース) 付) きのこの ガーリックソテー キャベツと塩昆布の ごま油和え もやしとにらのスープ ふりかけ (野菜)
せいぶん 成分	I補給 - 1799 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 61.0 g えんぶん 7.8 g	I補給 - 1793 kcal たんぱく質 72.1 g 脂質 43.3 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1879 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 56.5 g えんぶん 8.9 g	I補給 - 1879 kcal たんぱく質 75.7 g 脂質 62.2 g えんぶん 7.6 g	I補給 - 1773 kcal たんぱく質 70.0 g 脂質 54.3 g えんぶん 9.8 g	I補給 - 1870 kcal たんぱく質 80.5 g 脂質 52.0 g えんぶん 9.9 g	I補給 - 1848 kcal たんぱく質 75.9 g 脂質 52.6 g えんぶん 8.5 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。