



ひづけ 日付	2月20日 (日)	2月21日 (月)	2月22日 (火)	2月23日 (水)	2月24日 (木)	2月25日 (金)	2月26日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン チョコクリーム ヘルシーサラダ アスパラのスープ ヤクルト	ベイハン 米飯 レンコン ショクフネ イタ 蓮根の醤油マヨ炒め コマツナ ア 小松菜のおかか和え ミンシル フ 味噌汁 (麩) のり佃煮 ギョウニウウ 牛乳	ママ お豆のあんバターパン ウインナーソテー くだもの (バナナ) ギョウニウウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコン 大根のそぼろ煮 めかぶ納豆 味噌汁 (茄子) カッパ漬け 牛乳	メロンパン カボチャ 南瓜のクリーム煮 マカロニサラダ 牛乳	ベイハン 米飯 イ トウフ 炒り豆腐 ハクサイ ユズア 白菜の柚子和え ミンシル 味噌汁 (ごぼう) しば漬け ギョウニウウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム ツナの卵とじ くだもの (黄桃缶) 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 ナス フタニク 茄子と豚肉の しそ味噌炒め いんげんの ツブ 粒マスタード和え ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐・わかめ) マル 丸ボーロ	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ ナ ハナ イタ モノ 付) 菜の花の炒め物 ビーフソテー ス シル ハナフ 清まし汁 (花麩) くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のマーメレード焼 ツケ ナ イモ 付) じゃが芋のきんぴら ふきとあさりの煮物 ス シル 清まし汁 (つくね) プリン	タカナ 高菜チャーハン コロッケ カニカマと水菜の ミズナ 中華スープ シュークリーム	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚のマヨネーズ焼き ツケ ソウ 付) ほうれん草のソテー ピーマンの塩昆布和え ミンシル 味噌汁 (キャベツ) ふりかけ (野菜)	* セレクトメニュー * ・ソース焼きそば ・パリパリ皿うどん わかめおにぎり キャベツと生姜の ショウガ ごま酢和え ストロベリーゼリー	ベイハン 米飯 メンチカツ ツケ 付) パセリスパゲッティ オクラとえのきの和え物 ミンシル 味噌汁 (じゃが芋)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 チクゼンニ 筑前煮 ほうれん草の白子和え ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (かつお)	ベイハン 米飯 メバルのおろし煮 ツケ サトイモ ニモノ 付) 里芋の煮物 キュウリ 胡瓜とささみの バイニクア 梅肉和え ミンシル 味噌汁 (なめこ) ハクサイヅ 白菜漬け	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐しんじょうの ヤサイ 野菜あんかけ スナップエンドウと ツナのサラダ もやしとニラのスープ ごま昆布	ベイハン 米飯 ジャーマンオムレツ ツケ 付) ブロッコリー シュンギク 春菊のピーナッツ和え ひじきの炒め煮 くだもの (白桃缶)	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉とたけのこ アマカライダ の甘辛炒め じゃこと水菜のサラダ ミンシル 青梗菜の豆乳スープ チンゲンサイ トウニウウ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 ポークソテー (バーベキューソース) ツケ 付) カリフラワーの ソテー もやしとハムの和え物 ミンシル ア 味噌汁 (厚揚げ) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 サバ 鯖のカレームニエル ツケ 付) きのこと ヤングコーンのソテー ゴボウサラダ ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) ノザワナツ 野沢菜漬け
せいぶん 成分	I補† - 1728 kcal たんぱくしつ 72.2 g 脂質 44.3 g えんぶん 9.5 g	I補† - 1717 kcal たんぱくしつ 72.1 g 脂質 43.1 g えんぶん 8.4 g	I補† - 1747 kcal たんぱくしつ 69.1 g 脂質 55.6 g えんぶん 8.0 g	I補† - 1707 kcal たんぱくしつ 61.0 g 脂質 52.1 g えんぶん 8.5 g	I補† - 1719 kcal たんぱくしつ 68.8 g 脂質 58.1 g えんぶん 8.5 g	I補† - 1780 kcal たんぱくしつ 85.0 g 脂質 53.3 g えんぶん 11.6 g	I補† - 1872 kcal たんぱくしつ 72.9 g 脂質 54.9 g えんぶん 9.3 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。