



ひづけ 日付	2月9日 (日)	2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)
あき 朝	ショクパン 食パン りんごジャム ポテトサラダ パンプキンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ふきの煮物 おろし納豆 味噌汁 (チンゲン菜) ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン チョコクリーム ヤングコーンのソテー ポタージュスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 切り干大根の煮物 小松菜と桜エビの 和え物 味噌汁 (おくら) ふりかけ (たらこ) ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン いちごジャム 豆と豆乳のサラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 春菊のなめ茸和え いんげんの金平 味噌汁 (小松菜) 一食のり佃煮 ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン マーマレードジャム 南瓜のクリーム煮 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 白身魚の幽庵焼き 付) ゴボウの金平 人参しりしり ヘルシーサラダ	ベイハン 米飯 ポークソテー (トマトソース) 付) マカロニ 白菜の香り酢の物 きのこスープ ふりかけ (たまご)	ナンパンドン チキン南蛮丼 いんげんの ピーナッツ和え 赤出汁 (ワカメ) パインゼリー 	ベイハン 米飯 アジフライ 付) 菜の花のソテー 千切りキャベツ 味噌汁 (麩) 	ロールパン ポークシチュー ヘルシーサラダ コーヒーゼリー 	ナメシ 菜飯 野菜たっぷり みそうどん カニカマの磯辺揚げ ミニロールケーキ 	ベイハン 米飯 白身魚のパン粉焼き 付) じゃが芋と ベーコンのソテー ブロッコリーのサラダ 味噌汁 (豆腐・わかめ)
ゆう 夕	ベイハン 米飯 鶏肉の ハニーマスタード焼き 付) スナップエンドウ ソテー 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (わかめ) ふりかけ (ビーフ)	ベイハン 米飯 ジャーマンオムレツ 付) ブロッコリー ポパイサラダ 味噌汁 (厚揚げ) ごま昆布	ベイハン 米飯 さばの煮付け 付) 大根の煮物 もやしの バンバンジー和え 味噌汁 (春菊) 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 海鮮煮込み豆腐 ピーマンのナムル 蒸ししゅうまい くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 ゴボウと豚肉の しぐれ煮 キャベツの磯辺和え 清まし汁 (とろろ昆布)	ベイハン 米飯 肉団子の酢豚風 胡瓜と竹輪の ピリ辛和え かきたま汁 高菜漬け 	ベイハン 米飯 鶏のシオれもん焼き 付) 菜の花のソテー もやしと揚げの和え物 味噌汁 (大根菜) ふりかけ (おかか)
せいぶん 成分	I補給 - 1805 kcal たんぱく質 74.4 g 脂質 58.6 g えんぶん 7.8 g	I補給 - 1745 kcal たんぱく質 72.9 g 脂質 56.3 g えんぶん 8.4 g	I補給 - 1718 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 70.9 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1725 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 52.0 g えんぶん 8.1 g	I補給 - 1774 kcal たんぱく質 62.9 g 脂質 69.1 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1820 kcal たんぱく質 55.9 g 脂質 52.3 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1767 kcal たんぱく質 83.0 g 脂質 58.9 g えんぶん 8.7 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。