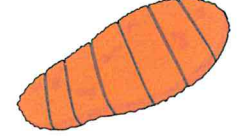




ひづけ 日付	2月1日 (日)	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン カリフラワーのソテー トウガン 冬瓜スープ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ダイコンバ アブライタ 大根葉のごま油炒め ミンシル サトイモ 味噌汁 (里芋) ツクダニ のり佃煮 ギュウニユウ 牛乳	ホットケーキ マーガリン スパゲティサラダ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キリボシダイコン ニモノ 切干大根の煮物 ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ウメ 梅びしお ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム チリコンカン ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 アブラア イタ モノ カブと油揚げの炒め物 ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (さけ) ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム さつま芋のサラダ ジュリアンスープ ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 トリニク フウ 鶏肉のピザ風グリル ツケ コマツナ 付) 小松菜と エリンギのソテー キャベツとカニカマの サラダ ペイザンヌスープ ヤサイ ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 サバ ツメ ヤ 鯖の梅しそ焼き ツケ キンピラ 付) 金平ゴボウ ビーフンソテー ス シル ソウ 清まし汁 (ほうれん草)	ゴモク ハン 五目ご飯 ニク 肉うどん レンコン ミズナ 蓮根と水菜の メンタイ 明太マヨサラダ 	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚の マッシュポテト焼き ツケ きのこと ヤングコーンのソテー シュンギク 春菊のデリサラダ キャベツの コンソメスープ ふりかけ (おかか)	テンシンハン 天津飯 ハルマ 春巻き もずくスープ マスカットゼリー 	ベイハン 米飯 とんかつ ツケ) パセリスパゲティ センギ 千切りキャベツ タマゴ もやし如玉子スープ 	ベイハン 米飯 チキンクリームシチュー いんげんの クロ 黒ごまよごし コロッケ 
ゆ 夕	ベイハン 米飯 シロミ サカナ アマズ 白身魚の甘酢あんかけ もやしとワカメの和え物 ミンシル 味噌汁 (さつま芋) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉の チンジャオロースー風 ハクサイ サクラ ア モノ 白菜と桜エビの和え物 チンゲンサイ 青梗菜のスープ コンブ ごま昆布 	ベイハン 米飯 ア ダ トウフ 揚げ出し豆腐と テン とり天のおろしあん ナ ハナ 菜の花の ミンシル 味噌汁 (じゃが芋) ポーロ	ベイハン 米飯 ヨノ ヤキフウ お好み焼風オムレツ ツケ シオヤ 付) 塩焼きそば ソウ シラスア ほうれん草の白子和え ス シル コンブ 清まし汁 (とろろ昆布) 	ベイハン 米飯 とりごぼうつくね ツケ たけのこの バターソテー キュウリ 胡瓜のおろし和え ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 アカフオ ニツ 赤魚の煮付け ツケ ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 コマツナ 小松菜とツナの カラシ 辛子マヨ和え ス シル 清まし汁 (ハンペン) キントキマメ 金時豆	豚バラと ひじきのご飯 ハルサメ 春雨サラダ ス シル ナ ハナ 清まし汁 (菜の花) くだもの (みかん缶)
せいぶん 成分	I補 ⁺ - 1742 kcal たんぱくしつ 75.3 g 脂質 64.6 g えんぶん 8.0 g	I補 ⁺ - 1560 kcal たんぱくしつ 63.2 g 脂質 43.0 g えんぶん 7.5 g	I補 ⁺ - 1747 kcal たんぱくしつ 70.5 g 脂質 61.4 g えんぶん 6.3 g	I補 ⁺ - 1607 kcal たんぱくしつ 62.3 g 脂質 44.7 g えんぶん 10.0 g	I補 ⁺ - 1603 kcal たんぱくしつ 62.0 g 脂質 49.5 g えんぶん 7.8 g	I補 ⁺ - 1654 kcal たんぱくしつ 59.9 g 脂質 37.7 g えんぶん 7.3 g	I補 ⁺ - 1756 kcal たんぱくしつ 54.2 g 脂質 53.7 g えんぶん 7.7 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。