



日付	2月15日 (日)	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)
あさ朝	コッパン ヘルシーサラダ 牛乳	米飯 ひじきの煮物 味噌汁 (おつゆ麩) たいみそ 牛乳	食パン マーマレードジャム ポテトサラダ ジュリアンスープ 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とじ 味噌汁 (ほうれん草) 梅びしお 牛乳	ホットケーキ りんごジャム 大豆と蓮根の コンソメ煮 牛乳	米飯 ふきと角天の煮物 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (しそ) 牛乳	食パン いちごジャム オムレツ ズッキーニのソテー 牛乳
ひる昼	米飯 とり天 大根葉の ごま油炒め 春雨チャプチェ 味噌汁 (かぼちゃ) しそ昆布	じゃこ菜飯 麻婆ナス麺 もやしの塩だれナムル わかめスープ 	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き オクラと山芋の 梅肉和え カニカマと長葱のスープ ふりかけ (のりごま) 	米飯 チーズハンバーグ (トマトソース) スパゲッティ ほうれん草の白子和え 豚汁	米飯 鶏肉の博多焼き 金平ゴボウ 白菜のおかか和え 味噌汁 (菜の花)	鶏飯 かき揚げそば 春菊の胡麻和え 	米飯 牛肉のバーベキュー ソース炒め キャベツと竹輪の 和え物 味噌汁 (春菊) ふりかけ (さけ)
ゆう夕	米飯 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜の和え物 けんちん煮 ふりかけ (ビーフ)	米飯 ジャーマンオムレツ ブロッコリー スナップエンドウと ツナのサラダ カブのスープ ふりかけ (かつお)	米飯 海老カツとコロッケ ブロッコリーと コーンのソテー グリーンサラダ 味噌汁 (茄子) 高菜漬	米飯 赤魚の煮付け がんもどき もやしと竹輪の和え物 清まし汁 (舞茸) 野沢菜漬	米飯 ロールキャベツ (コンソメ) ブロッコリー ウインナー ナスの オイスターソース炒め ふりかけ (たらこ)	米飯 鯖のカレームニエル レンコンの金平 青梗菜の桜エビ炒め 清まし汁 (とろろ昆布) くだもの (洋梨)	米飯 鶏肉のみぞれ煮 里芋の煮物 キムチ納豆 清まし汁 (花麩)
せいぶん成分	I補給 - 1618 kcal たんぱく質 74.5 g 脂質 47.3 g えんぶん 6.2 g	I補給 - 1508 kcal たんぱく質 52.9 g 脂質 40.4 g えんぶん 7.9 g	I補給 - 1656 kcal たんぱく質 65.5 g 脂質 42.5 g えんぶん 7.4 g	I補給 - 1603 kcal たんぱく質 74.0 g 脂質 40.8 g えんぶん 8.6 g	I補給 - 1609 kcal たんぱく質 65.2 g 脂質 53.4 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1587 kcal たんぱく質 53.1 g 脂質 43.1 g えんぶん 6.9 g	I補給 - 1724 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 53.3 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。