



ひつけ 日付	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)
あさ 朝	あんパン ミートボールの クリーム煮 牛乳	米飯 卵の花 味噌汁 (おつゆ麩) ゆずみそ 牛乳	食パン りんごジャム スパゲティサラダ ココロ野菜スープ 牛乳	米飯 メンマの炒め煮 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (たらこ) 牛乳	食パン マーマレードジャム ポトフ 牛乳	コッペパン 豆と豆乳のサラダ 牛乳	米飯 カブのくず煮 味噌汁 (チンゲン菜) 海苔の佃煮 牛乳
ひる 昼	米飯 赤魚の利休焼き 付) いんげんの金平 なすとピーマンの 味噌炒め 味噌汁 (葉大根) ふりかけ (わかめ)	米飯 鶏肉の彩りピカタ 付) ペッパー ブロッコリー 菜の花と桜えびの和え物 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (さけ)	塩昆布とツナの 炊き込みご飯 野菜たっぷり みそうどん 竹輪の磯辺揚げ 	ハヤシライス 氷菜とコーンの サラダ ぶどうゼリー	米飯 白身魚のパン粉焼き 付) スナップエンドウ ソテー 胡瓜とくらげの ピリ辛和え 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (のりごま)		コッペパン チキンと南瓜の クリームシチュー キャベツの白子和え くだもの (みかん缶) 
ゆう 夕	エビピラフ レンコンと豚肉の ガーリック炒め かき玉スープ 	米飯 白身魚のタルタル焼き 付) きのことマカロニ オクラの胡麻和え 清まし汁 (茶そば) しそ昆布	米飯 つくねハンバーグ (野菜あん) 青梗菜と桜エビの和え物 味噌汁 (さつま芋) 野沢菜漬	米飯 鶏肉のはちみつ焼き 付) たけのこの金平 切干大根のツナ マヨサラダ 清まし汁 (春菊) 高菜漬	米飯 海鮮煮込み豆腐 ほうれん草と 舞茸の香味和え くだもの (黄桃缶)	米飯 豚肉の生姜炒め 春雨サラダ 清まし汁 (わかめ) ふりかけ (たまご)	米飯 鯖の煮付け 付) 里芋の煮物 白菜と春菊の和え物 味噌汁 (茄子) ふりかけ (野菜)
せいぶん 成分	I初* - 1527 kcal たんぱく質 60.7 g 脂質 43.2 g えんぶん 6.6 g	I初* - 1644 kcal たんぱく質 72.3 g 脂質 47.7 g えんぶん 7.6 g	I初* - 1681 kcal たんぱく質 63.8 g 脂質 48.5 g えんぶん 9.3 g	I初* - 1653 kcal たんぱく質 61.9 g 脂質 50.4 g えんぶん 7.0 g	I初* - 1546 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 41.4 g えんぶん 6.8 g	I初* - 1085 kcal たんぱく質 40.6 g 脂質 30.5 g えんぶん 4.5 g	I初* - 1525 kcal たんぱく質 63.3 g 脂質 40.6 g えんぶん 9.1 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。