



ひづけ 日付	2月2日 (日)	2月3日 (月)	2月4日 (火)	2月5日 (水)	2月6日 (木)	2月7日 (金)	2月8日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 フリ シオヤ 鰯の塩焼き ダイコンバ アブオタ 大根葉のごま油炒め ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) カッパ漬け ギュウニユウ 牛乳	ロールパン マーマレードジャム ウィンナーソーテ タラモサラダ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 イ トウフ 炒り豆腐 チンゲンサイ ヒタ 青梗菜のお浸し ミンシル 味噌汁 (もやし・にら) しば漬け ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム ベーコンと ほうれん草のソーテ くだもの (バナナ) ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キンピラ 金平ごぼう トウモロコシ ナットウ めかぶ納豆 ミンシル 味噌汁 (オクラ) ベったら漬け ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ハクサイ ニ 白菜の煮びたし トウモロコシ ア 豆苗のおろし和え ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ウメボ 梅干し ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム インゲンの からしマヨ和え パンプキンスープ ギュウニユウ 牛乳
ひる 昼	こくとう 黒糖ロールパン マカロニグラタン シーザーサラダ アスパラのスープ 	ちらし寿司 チクゼンニ 筑前煮 ス 清まし汁 (そうめん) オレンジゼリー セツブン マメ セツブン 節分豆 (節分ボーロ) 	ベイハン 米飯 ギュウニク 牛肉のスパイスソーテ ツケ 付) パセリスパゲッティ キャベツのサラダ セロリースープ	じゃこ飯 きつねうどん オンセン タマゴ 温泉玉子 セサミカツ	ベイハン 米飯 サーモンの マッシュポテト焼き ツケ ニンジン 付) 人参のグラッセ ツケ 付) スナッフエンドウの ソテー きのこと海藻のサラダ ナガネギ ショウガ 長葱と生姜のスープ ぶりかけ (たまご)	オヤコドン 親子丼 キュウリ ア モノ 胡瓜とわかめの和え物 アカダシ 赤出汁 (なめこ) くだもの (パイン缶) ツケ オンヤサイ 付) 温野菜 (パプリカ ・ブロッコリー) レタスとツナのサラダ ミンシル 味噌汁 (里芋)	ベイハン 米飯 ポークソーテ (カレーソース) ツケ オンヤサイ 付) 温野菜 (パプリカ ・ブロッコリー) レタスとツナのサラダ ミンシル 味噌汁 (里芋)
ゆう 夕	べいほん 米飯 ホイコウロウ 回鍋肉 イトカンテン チュウカア 糸寒天の中華和え チュウカヤサイ 中華野菜スープ くだもの (フルーツ ミックス)	べいほん 米飯 サバ ウメ ヤ 鯖の梅しそ焼き ツケ ツ 付) 突きこんのきんぴら トウガン 冬瓜のそぼろ煮 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) つぼ漬け	ベイハン 米飯 スペニッシュオムレツ (トマトソース) ツケ 付) ブロッコリー カリカリじゃこサラダ ダイコン 大根のスープ ザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ヒ リュウズ ヤサイ 飛竜頭の野菜あんかけ カリフラワーの ゆかり和え ミンシル 味噌汁 (キャベツ) ぶりかけ (たらこ)	ゴモク 五目あんかけ チャーハン シュンギク シアラ 春菊の白和え ヨーグルト 	ベイハン 米飯 ヤキニク イタ 焼肉炒め チクワ 竹輪とほうれん草の ナムル カニカマと氷菜の 中華スープ キムチ	ベイハン 米飯 テン 天ぷらの盛り合わせ (魚・えび・茄子・ ピーマン) ツケ テン 付) 天つゆ もやしのザーサイ和え ぶりかけ (梅)
せいぶん 成分	I補給 - 1861 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.0 g ししつ 脂質 69.3 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1823 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.8 g ししつ 脂質 51.9 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補給 - 1783 kcal たんぱくしつ 蛋白質 64.1 g ししつ 脂質 51.8 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補給 - 1795 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.6 g ししつ 脂質 51.6 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1895 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.3 g ししつ 脂質 51.2 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補給 - 1770 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.9 g ししつ 脂質 47.2 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補給 - 1722 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.2 g ししつ 脂質 49.0 g えんぶん 塩分 6.7 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。