



ひづけ 日付	2月23日 (日)	2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	2月29日 (土)
あさ 朝	ベイハン 米飯 コマツナ 小松菜とがんと煮物 キュウリ 胡瓜のキムチ和え ミンシル 味噌汁 (長葱) しば漬 ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ミートボールのトマト煮 ヘルシーサラダ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニラの卵とじ もやしとワカメの 和え物 ミンシル 味噌汁 (茄子) ウメボ 梅干し ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム 大豆と蓮根の コンソメ煮 くだもの (バナナ) ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ハルサメ 春雨チャプチェ カリフラワーの コンソメ煮 サワー漬 ミンシル 味噌汁 (おつゆ麩) ノザワナ 野沢菜漬 牛乳	ベイハン 米飯 ハクサイ 白菜の中華煮 おろし納豆 味噌汁 (かぼちゃ) イッショク 一食のり佃煮 ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム ポテトサラダ ウインナーソーテー ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 プルコギ キャベツとツナの 甘酢和え カイワ 貝割れと玉子のスープ シュークリーム	ベイハン 米飯 サワラ 鯖の南蛮漬 切り干し大根と 角天の煮物 ミンシル 味噌汁 (春菊) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ポークシチュー グリーンサラダ じゃが芋のガレット	ワカメご飯 野菜たっぷり味噌うどん キュウリ 胡瓜とカニカマの酢の物 トウモロコシ 豆乳プリン	ベイハン 米飯 トリ 鶏のから揚げ ツケ 付) 千切りキャベツ オクラの胡麻和え ス 清まし汁 (はんぺん)	サンショク 三色そばろ丼 菜の花のからし和え アカダシ 赤出汁 (豆腐) フルーツヨーグルト 	ベイハン 米飯 豆腐 豆腐しんじょうの 野菜あんかけ ほうれん草と きのこの和え物 ミンシル 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	エビピラフ ウォルドーフサラダ ガーリックスープ くだもの (みかん缶) 	ベイハン 米飯 トリ 鶏肉のパン粉焼き 付) ブロッコリー 付) 人参のグラッセ イロドリ 彩りサラダ ジュリアンスープ くだもの (りんご)	ベイハン 米飯 エダマメ 枝豆とすり身の天ぷら 付) 人参の金平 なすとピーマンの 味噌炒め ス 清まし汁 (花麩) ごま昆布	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉の生姜炒め アスパラと ベーコンのサラダ ハクサイ 白菜のスープ つぼ漬	ベイハン 米飯 チーズオムレツ 付) 温野菜 (じゃが芋 ・ブロッコリー) キャロットサラダ コンソメスープ ふりかけ (さけ)	ベイハン 米飯 シロミ 白身魚の 明太マヨネーズ焼き 付) スナップエンドウ のソーテー 春菊とささみの和え物 ミンシル 味噌汁 (大根葉・人参) べったら漬	ベイハン 米飯 ギョウニク 牛肉のしぐれ煮 コマツナ 小松菜の梅しらす和え ミンシル 味噌汁 (大根) カッパ漬
せいぶん 成分	I補* - 1777 kcal たんぱく質 蛋白質 62.3 g 脂質 53.3 g えんぶん 塩分 6.3 g	I補* - 2E+07 kcal たんぱく質 蛋白質 71.9 g 脂質 57 g えんぶん 塩分 8.1 g	I補* - 1834 kcal たんぱく質 蛋白質 67.7 g 脂質 53.8 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補* - 1866 kcal たんぱく質 蛋白質 74.8 g 脂質 54.4 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補* - 1807 kcal たんぱく質 蛋白質 62.8 g 脂質 55.9 g えんぶん 塩分 7.6 g	I補* - 1761 kcal たんぱく質 蛋白質 83.5 g 脂質 43.3 g えんぶん 塩分 9.3 g	I補* - 1747 kcal たんぱく質 蛋白質 69.5 g 脂質 54.7 g えんぶん 塩分 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。