



		2月1日(木)		2月2日(金)		2月3日(土)									
朝食	御飯280g さつまいもと小松菜炒め 味噌汁	御飯280g さつまいもと小松菜炒め 味噌汁	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 味噌汁	御飯280g じゃが芋のみそ汁											
	原食	御飯280g 麻婆丼 もやしのナムル バナナ1/2	鶏唐揚げ弁当	御飯280g 肉うどん 大根胡瓜のゆかり漬											
		夕食	御飯280g 鶏肉蓮根のこちゅまヨ炒め ポテトサラダ ワカメスープ	御飯280g ブルコギ ハムと野菜のマリネ 青梗菜の胡麻スープ	御飯280g 魚の竜田揚げ マカロニサラダ 豆腐とワカメのみそ汁										
			栄養成分	2629 kcal 81.9 g 97.0 g	2761 kcal 93.6 g 111.2 g	2627 kcal 81.3 g 74.2 g									
		2月4日(日)		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)		2月10日(土)	
朝食	御飯280g ミートボール 小松菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 ジョア	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鱈の塩焼き 豆腐の味噌汁 牛乳	御飯280g にら玉 小松菜の味噌汁	御飯280g 温泉卵 みそ汁								
	原食	御飯280g チャンポン ピリ辛胡瓜	豚肉のマヨ照り炒め弁当	御飯280g チキンカレー 野菜サラダ	豚肉のごまだれ弁当	御飯280g 豚丼 ゼリー	塩唐揚げ弁当	御飯280g 担々麺 もやしのナムル							
		夕食	御飯280g 豚肉のソース生姜焼き 中華風サラダ けんちん汁	御飯280g とり天 野菜サラダ 恵方巻き あさりのすまし汁	御飯280g 魚の野菜あんかけ 大豆目黒 じゃが芋とキャベツのスープ	御飯280g 八宝菜 蒸し鶏サラダ 中華風コーンスープ りんご	御飯280g 油淋鶏 チーズポテト キノコのスープ	御飯280g すき焼風煮 蒸し鶏サラダ すまし汁(わかめ)	御飯280g 青梗肉片 餃子 コーンスープ						
			栄養成分	2587 kcal たんぱく質 86.6 g 脂質 68.6 g	2907 kcal 129.7 g 102.2 g	2250 kcal 74.2 g 60.6 g	2707 kcal 90.3 g 105.3 g	2744 kcal 101.9 g 94.8 g	2701 kcal 104.3 g 90.9 g	2526 kcal 93.3 g 56.7 g					
		2月11日(日)		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)		2月17日(土)	
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g さつまいも揚げ 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鱈の煮つけ 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁								
	原食	御飯280g かきあげうどん キムチ漬	とんかつ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	ハンバーグ弁当	御飯280g 親子丼 バナナ1/2	唐揚(カレー風味)弁当	御飯280g とんこつラーメン 胡瓜とワカメの酢の物							
		夕食	御飯280g 焼肉炒め シュウマイ ウィンナースープ	御飯280g チキンのトマト煮 シーザーサラダ スープ(じゃが芋)	御飯280g 茄子と牛肉ごま醤油炒め ひじきの煮物 豆腐の清汁	御飯280g ヤンニョムチキン シーチキンサラダ かき玉汁	御飯280g 牛肉と牛蒡の炒め煮 春雨の酢の物 すまし汁(わかめ)	御飯280g 豚の生姜焼き ジャーマンポテト ちくわのすまし汁	御飯280g かつとじ もやしの棒々鶏 えのきのすまし汁						
			栄養成分	2439 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 62.6 g	2868 kcal 100.6 g 94.7 g	2505 kcal 89.3 g 82.8 g	2820 kcal 94.6 g 97.4 g	2335 kcal 89.1 g 59.1 g	2723 kcal 105.1 g 91.6 g	2357 kcal 75.0 g 49.2 g					
		2月18日(日)		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)		2月24日(土)	
朝食	御飯280g コーンとベーコンの炒め物 チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き みそ汁 ジョア	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g 野菜とウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鱈の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ チンゲン菜の味噌汁								
	原食	御飯280g あんかけ焼きそば 漬物	チキン南蛮弁当	御飯280g シーフードカレー 海藻サラダ	豚キムチ弁当	御飯280g 牛とじ丼 ゼリー	御飯280g 鯉フライ 野菜炒め コーンスープ	御飯280g 肉うどん 三色ナムル							
		夕食	御飯280g 豚肉と厚揚げのオイスター炒め 卵サラダ 野菜スープ	御飯280g 麻婆豆腐 涼拌三糸 卵スープ	御飯280g 揚げ魚のチリマヨかけ 肉じゃが 大根の味噌汁	ピュッフェ	御飯280g 鶏肉ときのこのレモンバター ハムと野菜のマリネ フライドポテト ちくわのすまし汁	御飯280g ハンバーグ(デミソース) 野菜サラダ ポトフ	御飯280g カリパチキン 中華風サラダ ほうれん草とえのきのすまし汁						
			栄養成分	2636 kcal たんぱく質 85.9 g 脂質 81.5 g	2591 kcal 100.8 g 83.8 g	2452 kcal 75.2 g 72.8 g	2128 kcal 67.3 g 64.2 g	2643 kcal 100.7 g 88.4 g	2755 kcal 76.7 g 93.4 g	2772 kcal 99.2 g 88.2 g					
		2月25日(日)		2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)					
朝食	御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g ハムエッグ 味噌汁(大根) ヤクルト	御飯280g 鱈の塩焼き 味噌汁	御飯280g ミートボール みそ汁	御飯280g もやしとベーコンの炒め物 味噌汁										
	原食	御飯280g 焼きそば 餃子	チキン南蛮弁当	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	ミンチカツ&白身魚弁当	御飯280g ピピン丼 バナナ1/2									
		夕食	御飯280g 豚肉のトマト煮込み 春雨サラダ 野菜スープ	御飯280g 回鍋肉 もやしとハムのサラダ 水餃子のスープ	御飯280g 鶏の照り焼き 胡瓜のレモン和え 豚汁	御飯280g 豚肉玉葱のチーズケチャップ ハムと野菜のマリネ コンソメスープ	御飯280g 鶏肉と蓮根の甘辛炒め 春雨の酢の物 ワカメスープ								
			栄養成分	2644 kcal たんぱく質 86.4 g 脂質 71.3 g	2771 kcal 106.5 g 95.8 g	2494 kcal 95.5 g 80.3 g	2896 kcal 87.4 g 116.3 g	2544 kcal 82.6 g 83.7 g							

