



朝食	2月1日 (日)	2月2日 (月)	2月3日 (火)	2月4日 (水)	2月5日 (木)	2月6日 (金)	2月7日 (土)
御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	御飯280g にら玉 味噌汁	
御飯280g 坦々麺 ピリ辛胡瓜	御飯280g ミンチカレー サラダ	豚肉のごまだれ弁当	チキン南蛮弁当	御飯280g 豚丼 ヨーグルト	白身魚フライ弁当	御飯280g あんかけ焼きそば 卵スープ	
御飯280g とんかつ 中華風サラダ 根菜の味噌汁	御飯280g 鶴の味噌煮 鶏肉と胡瓜の和え物 ワインスープ	御飯280g 油淋鶏 ポテトサラダ 豆腐とワカメのみぞ汁	御飯280g 豚肉のコチュジャン炒め 餃子 ジャガイモの味噌汁	御飯280g エビフライ 茶碗蒸し 恵方巻き 貝汁  <b>特別メニュー</b>	御飯280g 肉じゃが ワイヤー・チーズ串 ワカメスープ	御飯280g えびかつ＆コロッケ サラダ みそ汁	
エネルギー 2403 kcal たんぱく質 67.9 g 脂質 47.7 g	2271 kcal 77.4 g 61.3 g	2762 kcal 95.7 g 115.2 g	2818 kcal 96.3 g 104.1 g	2649 kcal 90.3 g 85.6 g	2520 kcal 71.8 g 77.6 g	2328 kcal 69.5 g 42.0 g	
朝食	2月8日 (日)	2月9日 (月)	2月10日 (火)	2月11日 (水)	2月12日 (木)	2月13日 (金)	2月14日 (土)
御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオ力カ炒め 味噌汁	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁	
御飯280g ゴボ天うどん 浅漬け	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	塩唐揚弁当	御飯280g とんこつラーメン キムチ漬け	御飯280g ピビンバ丼 ゼリー	豚塩だれ弁当	御飯280g きつねうどん 浅漬け	
御飯280g かぼちゃコロッケ＆串カツ ハムのマリネ 小松菜・豆腐のみぞ汁	御飯280g 豚キムチ たこ焼 けんちん汁	御飯280g 手羽先と大根煮物 入りゲティサラダ 豆腐と人参の味噌汁	御飯280g すき焼風煮 チヂミ 大根のみぞ汁	御飯280g 魚のチリソースかけ グラタン ほうれん草のすまし汁	御飯280g チキン南蛮 山芋ステーキ ちくわのすまし汁	御飯280g 照り焼きハンバーグ フライドポテト えのきのみぞ汁	
エネルギー 2434 kcal たんぱく質 52.5 g 脂質 58.3 g	2621 kcal 69.6 g 97.4 g	2771 kcal 102.3 g 91.7 g	2392 kcal 71.2 g 58.5 g	2660 kcal 93.5 g 84.7 g	2796 kcal 92.7 g 108.9 g	2368 kcal 72.1 g 70.1 g	
朝食	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)
御飯280g 青梗菜とちくわ炒め 味噌汁	御飯280g ゆで卵 味噌汁 ヤクルト	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g 大根葉と厚揚げ甘辛炒め 味噌汁	御飯280g もやしとさつま揚げ炒め 味噌汁 牛乳	御飯280g ブロッコリーとベーコン炒め 味噌汁	御飯280g にら玉 味噌汁	
御飯280g チャンポン 浅漬け	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	鶏竜田揚げ弁当	鶏の塩焼き弁当	御飯280g 親子丼 プリン	チキンカツ弁当	御飯280g 月見うどん 浅漬け	
御飯280g とんかつ 胡瓜と鶏肉のゴマサラダ 大根のみぞ汁	御飯280g 麻婆豆腐 小籠包 ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 豚たまキャベツの旨だれ炒め フライドポテト 厚揚げのみぞ汁	御飯280g 鶏ネギみそ焼き たこ焼 チゲスープ	ピュッフェ	御飯280g 肉じゃが スパイシーミニチキン けんちん汁	御飯280g アジフライ＆イカフライ 胡麻和え 小松菜の味噌汁	
エネルギー 2287 kcal たんぱく質 67.3 g 脂質 43.3 g	2330 kcal 74.5 g 65.5 g	2808 kcal 95.7 g 109.5 g	2748 kcal 94.1 g 100.5 g	2149 kcal 64.2 g 46.8 g	2319 kcal 76.9 g 58.7 g	2282 kcal 64.1 g 49.4 g	
朝食	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)
御飯280g ひじきと人参竹輪炒め 味噌汁	御飯280g 野菜炒め 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ピーマンのオ力カ炒め 味噌汁	御飯280g えのきとワインバター炒め 味噌汁	御飯280g チーズスクランブルエッグ 味噌汁 牛乳	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g 青菜卵炒め 味噌汁	
御飯280g 焼きそば 若布スープ	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	ミニチカツ弁当	唐揚（カレー風味）弁当	御飯280g 三色丼 ゼリー	焼肉弁当	御飯280g ペペロンチーノ コンソメスープ	
御飯280g チーズハンバーグ 海藻サラダ ベーコンと野菜のスープ	御飯280g チキン南蛮 カリカリじゃこサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	御飯280g 青椒肉絲 エビフリッター 中華風コーンスープ	御飯280g 回鍋肉 チキンナゲット 豆腐の清汁	御飯280g 鶏照りタルタル 三色ナムル 豚汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き チャブチエ かき卵汁	御飯280g 白身魚フライ＆クリームコロッケ ハムサラダ 厚揚げのみぞ汁	
エネルギー 2439 kcal たんぱく質 64.9 g 脂質 58.0 g	2714 kcal 84.3 g 102.1 g	2396 kcal 81.1 g 67.0 g	2595 kcal 106.4 g 85.7 g	2814 kcal 107.3 g 101.4 g	2604 kcal 83.5 g 86.1 g	2294 kcal 59.2 g 51.7 g	

