

月	火	水	木	金
			1	2
			ご 飯 ハンバーグ デミグラスソースかけ ポトフ 海老とキャベツの ガーリック炒め 人参とレズンのマリネ 即席味噌汁 I補給 - 533kcal 蛋白質 17g 脂質 15.7g 食塩 2.7g	ご 飯 鯖の梅焼き たけのこのそぼろ炒め 南瓜の含煮 かぶの塩昆布和え 即席味噌汁 I補給 - 468kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.8g 食塩 2.6g
5	6	7	8	9
ご 飯 鶏肉の ハニーマスタード焼 白菜のクリーム煮 ブロッコリーと エリンギのソテー 胡瓜と人参のピクルス 即席味噌汁 I補給 - 520kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.9g 食塩 2.5g	ご 飯 白身魚フライ 筑前煮 海藻サラダ 青梗菜のなめ茸和え 即席味噌汁 I補給 - 497kcal 蛋白質 15.3g 脂質 13.1g 食塩 2.9g	ご 飯 すき焼き 里芋の柚子あんかけ なすのみそ田楽 いんげんの胡麻和え 即席味噌汁 I補給 - 626kcal 蛋白質 18.8g 脂質 25.7g 食塩 2.3g	ご 飯 鮭の利休焼 いこみこうや マカロニサラダ 小松菜のわさび和え 即席味噌汁 I補給 - 549kcal 蛋白質 25.1g 脂質 17g 食塩 3.5g	ご 飯 甘から豚れんこん 春巻き 豆苗のナムル キャベツのゆかり和え 即席味噌汁 I補給 - 711kcal 蛋白質 15.4g 脂質 35.4g 食塩 2.7g
12	13	14	15	16
菜めし 魚のムニエル チリコンカン なすと桜えびの炒め物 ほうれん草のくるみサラダ 紅白ゼリー 即席味噌汁 I補給 - 654kcal 蛋白質 21.1g 脂質 28.2g 食塩 2.7g	ご 飯 八宝菜 かにしゅうまい さつま芋のレモン煮 春雨サラダ 即席味噌汁 I補給 - 562kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.6g 食塩 3.1g	ご 飯 鯖のマヨ明太焼 厚揚げとひき肉の炒め物 切干し大根の煮付け 青梗菜のお浸し 即席味噌汁 I補給 - 594kcal 蛋白質 25.7g 脂質 24.9g 食塩 2.7g	ご 飯 とんかつ 野菜の中華炒め かぶの煮物 胡瓜のピリ辛漬け 即席味噌汁 I補給 - 525kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.5g 食塩 2.9g	ご 飯 カレーの煮付け がんもの煮物 さつま揚げの炒め物 白菜とわかめの甘酢あえ 即席味噌汁 I補給 - 469kcal 蛋白質 24.6g 脂質 9.1g 食塩 3.3g
19	20	21	22	23
ご 飯 鶏団子のスープ煮 いんげんとジャコの炒め物 細切り昆布の炒め煮 小松菜の磯和え 即席味噌汁 I補給 - 483kcal 蛋白質 17.1g 脂質 12.1g 食塩 2.8g	ご 飯 目鯛の塩焼き 車麩の煮物 牛肉と野菜の炒め物 大根のなます 即席味噌汁 I補給 - 477kcal 蛋白質 22g 脂質 11.8g 食塩 2.6g	ご 飯 ポークカレー 蓮根とキノコの ガーリック炒め コールスローサラダ フルーツヨーグルト 漬物 即席味噌汁 I補給 - 740kcal 蛋白質 16.5g 脂質 34g 食塩 3.6g	ご 飯 さばの幽庵焼き 卵とじ 里芋とベーコンの マヨネーズ焼き 青梗菜のゆかり和え 即席味噌汁 I補給 - 614kcal 蛋白質 20.8g 脂質 26.6g 食塩 2.5g	五目ご飯 メンチカツ ワトないりの煮物 ビーフン炒め 胡瓜の酢の物 いちご 即席味噌汁 I補給 - 708kcal 蛋白質 23.1g 脂質 26.5g 食塩 3.7g
26	27	28	29	
ご 飯 白身魚のネリあんかけ イカとパプリカの炒め物 青梗菜の煮浸し かぶの梅和え 即席味噌汁 I補給 - 488kcal 蛋白質 22g 脂質 13.8g 食塩 2.3g	ご 飯 牛肉のしぐれ煮 ぜんまいの煮付け 南瓜サラダ おくらの和え物 即席味噌汁 I補給 - 559kcal 蛋白質 14.7g 脂質 21.1g 食塩 2.6g	ご 飯 赤魚の中華蒸し ひじきの五目煮 豚コマと 大豆もやしのみそ炒め 小松菜の土佐和え 即席味噌汁 I補給 - 486kcal 蛋白質 20.2g 脂質 17.1g 食塩 3.1g	ご 飯 鶏肉の油淋りスープかけ チャプチェ 大根と人参の煮物 ほうれん草のお浸し 即席味噌汁 I補給 - 495kcal 蛋白質 17g 脂質 13.9g 食塩 3.1g	

二十四節季 立春(2月4日～2月18日)
(初候 東風解凍 次候 黄鶯睨曉 末候 魚上氷)
寒さが一段と厳しい時期ですが、春が近いことを知らせる
ヒナギク、福寿草、梅など可愛い花が咲きだします。
特に梅の花は香りがよく、春の気配を感じる方も多いので
はないでしょうか。
まだまだ寒い時期、暖かくしてお過ごしください。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召し上がり下さい。