



# お食事 週間メニュー

	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)	2月8日(日)							
朝	御飯 鶏肉の梅しそ焼き &ほうれん草の煮浸し 具沢山のお味噌汁 プレーヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &菜の花の煮浸し 朝の豚汁 ヨーグルト	たまごのお粥 さばの味噌煮 &里芋の煮物 ジョア	御飯 銀鮭の塩焼き &カワラ-おかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 鶏肉の塩麹焼き &いんげんの炒め物 ポタージュ ジョア	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &具だくさんトマト煮 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 さわらの西京焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇本格!天津飯ランチ	◎節分	◇旅するランチ ~韓国~	◇あんかけ焼きそば ランチ	◇あじの蒲焼き定食	◇肉団子の甘酢炒め 定食	◇ミックスフライ ランチ							
昼	天津飯 餃子 切干大根のサラダ わかめスープ	ちらし寿司 いわしの梅おろし じゃが芋の金平 鬼除け汁	ビビンバ チヂミ デザート(ブドウゼリー) 春雨スープ	あんかけ焼きそば 点心(焼売) プリンムース 卵スープ	御飯 あじの蒲焼き 付)大根おろし 油麩とじゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)	御飯 肉団子の甘酢炒め きゅうりの和え物 フルーツ(マンゴー) つみれ汁	御飯 Eビフライ&チキンカツ 付)スナックエンドウ ポテのたらこバターソース いちごムース クリームスープ							
おやつ	バウムクーハンを ほうじ茶	マドレーヌ ほうじ茶	黒糖ムース ほうじ茶	カスタードケーキ 紅茶	もものタルト ほうじ茶	チョコパイ ほうじ茶	バナナムース ほうじ茶							
夕	御飯 メダカの照り焼き &ひじきの煮物 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉のねぎ塩炒め いんげんの白ごま和え 夜のお味噌汁	御飯 ぶりの照焼き &青梗菜の煮浸し 納豆 夜のお味噌汁	御飯 牛焼肉 &野菜ソテー ツナとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 豚肉の卵炒め なすのおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 銀ひらすの煮付け &かぼちゃの煮物 大根なます 夜の豚汁	御飯 豚肉の生姜焼き &ブロッコリーの炒め物 タマネギサラダ 夜のお味噌汁							
栄養	I補給 -	1600kcal	I補給 -	1599kcal	I補給 -	1597kcal	I補給 -	1562kcal	I補給 -	1587kcal	I補給 -	1605kcal	I補給 -	1592kcal
	蛋白質	61.7g	蛋白質	66.7g	蛋白質	68.7g	蛋白質	56.9g	蛋白質	58.4g	蛋白質	47.1g	蛋白質	53g
	脂質	43.2g	脂質	45.1g	脂質	45.1g	脂質	51.8g	脂質	43.3g	脂質	45.7g	脂質	48.1g
	食塩相当	7.3g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7.1g	食塩相当	7g	食塩相当	6.3g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.6g

# お食事 週間メニュー

	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)	2月15日(日)							
朝	食パン ジャム(リンゴジャム) オムレツ &野菜炒め コンスープ ジュニア	御飯 紅鮭の塩焼き &青梗菜の煮浸し 朝の豚汁 バナナヨーグルト	お粥 豆腐ハンバーグ &いんげん汁 ジュニア	御飯 あじのみりん焼き &白菜の煮浸し 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	御飯 とりつくね &カリフラワーおかか 具沢山のお味噌汁 ジュニア	御飯 だし巻きたまご &ほうれん草の煮浸し トツとわかめのお味噌汁 ヨーグルト	御飯 銀ひらすの醤油麹焼き &かぼちゃの煮物 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌							
【テーマ】	◇揚げ出し豆腐御膳	◇お店の本格ビーフカレー	◇さわらの西京焼御膳	◇下町中華セット(回鍋肉)	◇かわいいの野菜あんかけ定食	◇バレンタイン	◇うなぎ丼ランチ							
昼	ゆかり御飯 揚げ出し豆腐 キャバツの肉みそ炒め ヨーグルト さつま汁	ビーフカレー 彩サラダ~人参ソース フルーツ(パイ) 乳酸菌飲料	御飯 さわらの西京焼き 付なす 鶏もつ煮 デザート(ピーチゼリー) つみれ汁	御飯 回鍋肉 春巻き フルーツ(オレンジ) わかめスープ	御飯 かわいいの野菜あんかけ(生姜) 春菊のごま味噌和え ピーチムース けんちん汁	御飯 ハッシュドビーフ ジャーマンポテト バレンタインデザート 野菜スープ	うなぎ丼 天ぷら フルーツ(バナナ) お吸い物(塩ちゃんこ)							
おやつ	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	抹茶水ようかん ほうじ茶	バナナケーキ ほうじ茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	スイートポテト 紅茶	たい焼き ほうじ茶							
夕	御飯 ビーフマンの肉詰め &ほうれん草の煮浸し カリフラワーの梅肉和え 夜のお味噌汁	御飯 さばの味噌煮 &里芋の煮物 納豆 夜のお味噌汁	御飯 親子煮 お粥のおかか和え 夜のお味噌汁	御飯 たらこのニール &具だくさんトマト煮 ツキとブロッコリーのサラダ 夜のお味噌汁	御飯 豚の角煮 &青梗菜の煮浸し 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 めばるの中華蒸し &大根と人参の煮物 中華奴 夜の豚汁	御飯 鶏肉のクリーム煮 菜の花の和え物 オレンジゼリー							
栄養	1人分	1642kcal	1人分	1658kcal	1人分	1548kcal	1人分	1580kcal	1人分	1599kcal	1人分	1572kcal	1人分	1572kcal
	蛋白質	56.5g	蛋白質	62.5g	蛋白質	63.8g	蛋白質	54.1g	蛋白質	58.3g	蛋白質	55.1g	蛋白質	52.4g
	脂質	53.5g	脂質	50.1g	脂質	42.1g	脂質	49.6g	脂質	41.5g	脂質	45.4g	脂質	40.1g
	食塩相当	8.1g	食塩相当	5.8g	食塩相当	7.4g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.8g	食塩相当	5.9g

# お食事 週間メニュー

	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)	2月22日(日)							
朝	御飯 赤魚の味噌煮 &里芋の煮物 朝の豚汁 プレーンヨーグルト	御飯 だし巻きたまご &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	たまごのお粥 かれの煮付け &大根と人参の煮物 ジョア	バターロール ジャム(イチゴジャム) 豆腐ハンバーグ &野菜のトマト煮込み ポタージュ ヨーグルト	御飯 銀鮭の塩焼き &いんげんステーキ 具沢山のお味噌汁 ジョア	御飯 鶏肉の焦し醤油 &菜の花の煮浸し 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌	御飯 野菜入りスクランブルエッグ &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト							
【テーマ】	◇かつ煮定食	◇本格！麻婆豆腐定食	◇そばろ丼定食	◇たらのねぎ味噌焼き定食	◇洋食屋さんのハンバーグランチ	◇ポテトグラタンランチ	◇松風御膳							
昼	御飯 かつ煮 白菜のゆかり和え デザート(マスカットゼリー) つみれ汁	御飯 麻婆豆腐 三色野菜の塩ごまダレ みかん缶 ワンタンスープ	二色そばろ丼 大学芋 ヨーグルト 塩豚汁	御飯 たらのねぎ味噌焼き 付)甘酢生姜 レバ-炒め フルーツ(バナナ) けんちん汁	御飯 デミグラスハンバーグ 付)マッシュポテト・スープ・エンドウ マカロニサラダ フルーツ(オレンジ) 野菜たっぷりスープ	バターライス ポテトグラタン 人参サラダ デザート(オレンジゼリー) クラムチャウダー	御飯 松風焼き 付)カラ ひじきの白和え プリンムース のっぺい汁							
おやつ	カスタードケーキ ほうじ茶	人形焼き ほうじ茶	クレープ(バナナ) 紅茶	チョコパイ ほうじ茶	いちご蒸しパンケーキ ほうじ茶	今川焼き(カスタード) ほうじ茶	ココアワッフル ほうじ茶							
夕	御飯 ぶりの照焼き &切干大根煮 とろろ 夜のお味噌汁	御飯 炭火焼き弁当 香味ソース &きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩焼き &カリフラワーおなか 納豆 夜のお味噌汁	御飯 鶏のさっぱり煮 カラの和え物 夜のお味噌汁	御飯 赤魚のみりん焼き &ひじきの煮物 ごま豆腐 夜の豚汁	御飯 八宝菜 ブロッコリーの胡麻和え 夜のお味噌汁	御飯 カールのあおさおろし煮 青梗菜の和え物 夜のお味噌汁							
栄養	1人分	1634kcal	1人分	1601kcal	1人分	1591kcal	1人分	1606kcal	1人分	1639kcal	1人分	1605kcal	1人分	1549kcal
	蛋白質	60.6g	蛋白質	59.7g	蛋白質	63.3g	蛋白質	63.8g	蛋白質	59.9g	蛋白質	51.3g	蛋白質	65.7g
	脂質	46.8g	脂質	44.6g	脂質	46.8g	脂質	46.9g	脂質	49.2g	脂質	48.2g	脂質	39.2g
	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	5.6g	食塩相当	7.3g	食塩相当	5.7g	食塩相当	6.9g	食塩相当	6.6g

# お食事 週間メニュー

	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)								
朝	御飯 とりつくね &ブロッコリーの炒め物 具沢山のお味噌汁 ジュア	御飯 だし巻きたまご &カワラ-おかか 具沢山のお味噌汁 ヨーグルト	杓打とたまごのお粥 さわらの西京焼き &かぼちゃの煮物 ジュア	御飯 ホッケのみりん焼き &ほうれん草の煮浸し 朝の豚汁 バナナヨーグルト	食パン ジャム(マレード) オムレツ &いんげんソテー コンスープ ジュア	御飯 照焼き弁当 &野菜炒め 具沢山のお味噌汁 アップル乳酸菌								
【テーマ】	◇野菜たっぷり洋食 ランチ	◇サモンの外外 焼きランチ	◇旅するランチ 香川～	◇THE・定番! ポークカレー	◇旅するランチ ～埼玉～	◇たらのみぞれあん 定食								
昼	御飯 スパニッシュオムレツ 付)スナッポイントウ ポパイソテー デザート(青りんごゼリー) クリームスープ	御飯 サモンの外外焼き 付)甘煮人参 ビーンズサラダ ピーチムース パンプキンスープ	しっぽくうどん 具) 春菊の胡麻和え プリンムース	カレーライス ブロッコリーのサラダ 人参ソース フルーツ(バナナ) 乳酸菌飲料	御飯 豚みそ漬け焼き 付)キャバツ さつま芋とバナナの炒め物 ヨーグルト 具だくさん汁	御飯 たらのみぞれあん いんげん炒め メロンムース 春雨スープ								
おやつ	黒糖ムース ほうじ茶	スイートポテト 紅茶	どら焼き(こしあん) ほうじ茶	たい焼き ほうじ茶	ドーナツ(チョコ) ほうじ茶	ももの外外 ほうじ茶								
夕	御飯 赤魚の煮付け &白菜の煮浸し 納豆 夜の豚汁	御飯 青椒肉絲 菜の花の和え物 夜のお味噌汁	御飯 鶏肉の炙り味噌焼き &ひじきの煮物 なすの梅肉和え 夜のお味噌汁	御飯 さばの塩麹焼き &きんぴらごぼう 卵豆腐 夜のお味噌汁	御飯 かれいの煮付け &大根と人参の煮物 中華奴 夜のお味噌汁	御飯 牛肉のしぐれ煮 &ほうれん草 タマゴサラダ 夜のお味噌汁								
栄養	1人分	1618kcal	1人分	1617kcal	1人分	1561kcal	1人分	1602kcal	1人分	1612kcal	1人分	1557kcal	1人分	kcal
	蛋白質	62.5g	蛋白質	61.9g	蛋白質	59.1g	蛋白質	56.3g	蛋白質	64.7g	蛋白質	52g	蛋白質	g
	脂質	47.3g	脂質	44.2g	脂質	45.6g	脂質	46.9g	脂質	43.3g	脂質	36.4g	脂質	g
	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.5g	食塩相当	6.6g	食塩相当	6.1g	食塩相当	6.7g	食塩相当	6.7g	食塩相当	g