



区分	02/03(月)	02/04(火)	02/05(水)	02/06(木)	02/07(金)	02/08(土)	02/09(日)
朝食	海苔茶漬 かに入り卵蒸し 漬物(たくあん) 牛乳	菓子パン かぶと鶏肉のコンソメ煮 果物(みかん) 牛乳	ごはん 納豆 きんぴらごぼう 梅干し みそ汁	プチデニッシュ コンビネーションオムレツ 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 紅白なます 海苔佃煮 みそ汁	ロールパン カリフラワーとツナのわさび風味サラダ 果物(マンゴー) アップルジャム 牛乳	食パン ブロッコリーとしらすのサラダ 果物(セネオリータバナナ) ブルーベリージャム 牛乳
昼食	恵方巻 いわし団子と白菜の味噌煮 けんちん汁 節分ボーロ	ごはん 鶏肉のヨーグルトマリネグリルと野菜のグリル キャベツとかにのマリネサラダ ミネストローネ ヤクルト 果物(パイナップル)	キーマカレー 大根のサラダ 牛乳 果物(いちご)	ガバオライス(カウパッガバオガイ) たっぷりの薬味とひき肉のサラダ(ラブガイ) 生姜とココナツのスープ(トムカーガイ) ヤクルト 果物(キウイ)	博多風明太子パスタ さつまもとりんごの重ね煮 牛乳 野菜と果物のゼリー	ごはん チキンソテー、トマトソース (マカロニのガーリックソテー) 揚げジャガイモ、卵、いんげんのホットサラダ 実だくさんコンソメスープ ソフル(ストロベリー)	ごはん 生姜焼き (白菜のお浸し) おくらの磯辺和え きのこ汁 ソフル元気ヨーグルト
夕食	ごはん 八宝菜 もやし中華サラダ わかめの中華スープ	ごはん 白身魚のグラタン 大根としその実のサラダ コンソメスープ	ごはん 豆乳湯豆腐 温泉卵、塩麴掛け みそ汁	ごはん 煮魚(赤魚)、共煮 風呂吹き大根 みそ汁	ごはん ポイルドポークと温野菜、オレンジソース 豆腐と茹で白菜のサラダ コンソメスープ	ごはん 豆腐ハンバーグ、照り焼きソース (青梗菜の塩炒め) ぜんまいとさつま揚げの煮物 みそ汁	ごはん 牛肉コロッケ (ソテー) コールスローサラダ みそ汁
合計	エ:1466kcal た:58g 脂:39.7g 塩:11g	エ:1481kcal た:64g 脂:35.6g 塩:4.8g	エ:1497kcal た:57.5g 脂:43.5g 塩:8.3g	エ:1483kcal た:68.8g 脂:43.3g 塩:7.8g	エ:1489kcal た:65.8g 脂:35.5g 塩:11.5g	エ:1439kcal た:57g 脂:38g 塩:7.4g	エ:1453kcal た:54.3g 脂:40.9g 塩:7.4g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

