

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					2月1日 青椒肉絲 & 焼売 ひじきと大豆の炒り煮 チンゲン菜のナムル 玉子ロール フルーツ エネルギー 488kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.6g 炭水化物 76.3g 塩分 2.1g	2月2日 ちらし寿司 イワシの梅煮 & うずら豆 田舎煮 貝柱のかき揚げ 節分 エネルギー 583kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.5g 炭水化物 100.6g 塩分 3.0g
2月3日 鯖おろしあん 野沢菜スバゲティ ひじきサラダ インゲンの胡麻和え 香の物 エネルギー 611kcal たんぱく質 19.1g 脂質 21.7g 炭水化物 82.4g 塩分 3.6g	2月4日 シチューハンバーグ 肉ごぼう ブロッコリーサラダ はんぺん煮 フルーツ エネルギー 599kcal たんぱく質 17.1g 脂質 20.3g 炭水化物 85.4g 塩分 2.8g	2月5日 白身魚の和風あん 肉じゃが ナムル餃子 菜の花の辛子和え 香の物 エネルギー 425kcal たんぱく質 18.5g 脂質 4.3g 炭水化物 75.5g 塩分 2.0g	2月6日 鶏の唐揚げ 大根サラダ あさりと昆布の炒め煮 カニと野菜の包み蒸し 釜炊き生姜 エネルギー 660kcal たんぱく質 21.5g 脂質 27.1g 炭水化物 78.4g 塩分 2.3g	2月7日 ハヤシライス 山菜パスタ ミートオムレツ フルーツ 香の物 エネルギー 582kcal たんぱく質 14.1g 脂質 19.2g 炭水化物 84.6g 塩分 3.5g	2月8日 豆腐ステーキきのこあん さわらの竜田揚げ さつま揚げの生姜醤油 オクラとカニカマのぼん酢和え うぐいす豆 エネルギー 561kcal たんぱく質 18.0g 脂質 14.4g 炭水化物 87.7g 塩分 3.1g	2月9日 クラッシュハムカツ 豚肉と大根の煮物 白菜サラダ さつま芋バター醤油煮 おかずぜんまい エネルギー 507kcal たんぱく質 11.5g 脂質 12.3g 炭水化物 85.1g 塩分 2.3g
2月10日 鱈の南部焼き 京風がんも ター菜のナムル ポテトサラダ 香の物 エネルギー 518kcal たんぱく質 22.1g 脂質 11.7g 炭水化物 78.8g 塩分 2.9g	2月11日 チキンオープン焼き & 黒コショウソーセージ 田舎煮 卵の花 きゅうりとカニカマの酢の物 ごま昆布 エネルギー 470kcal たんぱく質 17.2g 脂質 7.5g 炭水化物 82.6g 塩分 2.9g	2月12日 豚肉の生姜焼き 五目煮 白菜の韓国ナムル風サラダ クワイの粒マスタード和え 香の物 エネルギー 652kcal たんぱく質 15.9g 脂質 26.5g 炭水化物 83.6g 塩分 3.1g	2月13日 豚天の甘酢あん もやしの高菜炒め 角揚げ煮 オクラのおかか和え フルーツ エネルギー 569kcal たんぱく質 16.4g 脂質 17.7g 炭水化物 81.5g 塩分 2.8g	2月14日 ハートコロッケ & 豆腐ハンバーグ ナポリタン 菜の花のピーナッツ和え ハムと玉ねぎのマリネ フルーツ エネルギー 570kcal たんぱく質 13.5g 脂質 15.6g 炭水化物 93.0g 塩分 1.9g	2月15日 ホッケの塩焼き 炊き合わせ 小松菜の胡麻和え ミートボール 香の物 エネルギー 498kcal たんぱく質 21.3g 脂質 11.2g 炭水化物 76.7g 塩分 2.8g	2月16日 木須肉(ムースロー) もやしのナムル 一口さきみフライ わかめ入り丸揚げ うずら豆 エネルギー 547kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.6g 炭水化物 82.7g 塩分 2.5g
2月17日 ふわふわ揚げ生姜あん 白菜とひき肉の中華炒め ツナと玉ねぎのマリネ えび入り団子 香の物 エネルギー 578kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.6g 炭水化物 80.6g 塩分 3.3g	2月18日 メバルのきのこバター醤油 大根とササミの梅和え インゲンソテー かぼちゃ煮 フルーツ エネルギー 423kcal たんぱく質 18.5g 脂質 4.2g 炭水化物 77.1g 塩分 2.4g	2月19日 チキンステーキ & 目玉風オムレツ 麻婆豆腐 ロールキャベツ ター菜のナムル 香の物 エネルギー 458kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.0g 炭水化物 74.9g 塩分 3.0g	2月20日 タラの香味ソース 大根のカニカマあん 合鴨のマリネ ツキコン金平 香の物 エネルギー 396kcal たんぱく質 17.2g 脂質 3.4g 炭水化物 71.0g 塩分 2.4g	2月21日 ハンバーグ きのこ入り玉子炒め もやしとザーサイのナムル 花型さつま揚げ 香の物 エネルギー 499kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.5g 炭水化物 72.5g 塩分 2.7g	2月22日 カレーライス ブロッコリーの明太ドレッシング和え チキンナゲット & ウィナー フルーツ 福神漬 エネルギー 598kcal たんぱく質 15.3g 脂質 21.4g 炭水化物 82.4g 塩分 3.4g	2月23日 赤魚の葱味噌焼き 切干大根 菜の花の胡麻和え 高菜入り饅頭 茶花豆 エネルギー 508kcal たんぱく質 21.0g 脂質 6.3g 炭水化物 89.7g 塩分 2.7g
2月24日 かに玉 野菜炒め インゲンの胡麻味噌和え たこ八 木耳きんぴら エネルギー 464kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.7g 炭水化物 84.5g 塩分 3.5g	2月25日 ひれかつ 肉じゃが 白身魚の照焼き 真砂炒め 香の物 エネルギー 525kcal たんぱく質 19.4g 脂質 9.9g 炭水化物 86.8g 塩分 2.9g	2月26日 豚肉と茄子の甘酢炒め 昆布煮 水餃子 山芋磯辺揚げ 香の物 エネルギー 637kcal たんぱく質 13.2g 脂質 27.5g 炭水化物 80.0g 塩分 1.8g	2月27日 甘辛鶏唐揚げ 玉子しんじょう 卵の花 チンゲン菜ソテー フルーツ エネルギー 540kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.9g 炭水化物 84.9g 塩分 3.0g	2月28日 根菜つくねバーグ & 九条ねぎ入りオムレツ じゃが芋のそぼろあん ブロッコリーサラダ オニオンリングフライ 香の物 エネルギー 583kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.8g 炭水化物 95.3g 塩分 3.1g	※2月2日の「イワシの梅煮」は「日本介護食品協議会」が定めた「ユニバーサルデザインフード」で区分され、「厚焼き卵」のやわらかさで、骨まで食べられるよう調理されています	

栄養価はごはんを含んだ数値です。
ごはん(150g)
エネルギー量 252kcal
たんぱく質 3.8g
脂質 0.5g
炭水化物 55.7g
塩分 0.0g
※ご飯は国産米を使用しています。お

青椒肉絲&焼売



ハートコロッケ&豆腐ハンバーグ



チキンステーキ&目玉風オムレツ



根菜つくねバーグ&九条ねぎ入りオムレツ

