

月	火	水	木	金
		1	2	3 節分
		<ul style="list-style-type: none"> ・白菜と豚肉のほっこり旨煮 ・もずく酢 ・ごはん ・大学芋 <p>みそ汁</p> <p>エネルギー 669 kcal 脂質 10.2g たんぱく質 22.2g 食塩 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・さけのソテー クリームソースがけ ・レタスとコーンのサラダ ・ごはん ・ポパイコンソメスープ <p>エネルギー 664 kcal 脂質 13.2g たんぱく質 31.2g 食塩 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・節分巻き寿司 ・大根と油揚げのあっさり煮 ・すまし汁 ・福豆  <p>エネルギー 628 kcal 脂質 11.7g たんぱく質 21.5g 食塩 4.5g</p>
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ・お豆と鶏肉のヘルシーカレー ・福神漬 ・海藻サラダ ・みかん <p>エネルギー 673 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 22.5g 食塩 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきのたきこみごはん ・さばの塩焼き ・ブロッコリーとコーンの胡麻和え ・豆腐のすまし汁 <p>エネルギー 641 kcal 脂質 14.3g たんぱく質 33.1g 食塩 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・山芋入り具だくさん卵焼き ・春菊とささみの中華和え ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 653 kcal 脂質 16.7g たんぱく質 27.0g 食塩 3.1g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・根菜ハンバーグ デミグラスソース ・きゅうりとかにかまの酢の物 ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 664 kcal 脂質 13.9g たんぱく質 25.3g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・牛すき焼き丼 ・ほうれん草のお浸し ・みそ汁 ・バナナとレーズンのヨーグルト <p>エネルギー 683 kcal 脂質 14.4g たんぱく質 24.0g 食塩 2.9g</p>
13	14 バレンタインデー	15	16	17 セレクトドリンク
<ul style="list-style-type: none"> ・カッターチーズオムレツ ・もやしとトマトの和風サラダ ・ごはん ・大根と干しエビのスープ <p>エネルギー 640 kcal 脂質 14.9g たんぱく質 27.4g 食塩 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サーモンと小松菜のパスタ ・かぼちゃサラダ ・コンソメスープ ・ミニチョコケーキ  <p>エネルギー 644 kcal 脂質 25.1g たんぱく質 25.5g 食塩 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・焼き肉 ・切干大根のぼん酢和え ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 672 kcal 脂質 18.7g たんぱく質 24.8g 食塩 1.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶり大根 ・かぼちゃとししとうのミニ天ぷら ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 674 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 23.8g 食塩 2.9g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・よどのコロッケで作るセルフコロッケパン ・だいこんサラダ ・コンソメスープ ・セレクトドリンク (オレンジジュース/コーヒー牛乳)  <p>エネルギー 665/683 kcal 脂質 21.8/24.3g たんぱく質 18.7/18.7g 食塩 3.2g</p>
20	21	22	23	24
<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの柚子味噌焼き ・金時豆 ・ほうれん草の和え物 ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 661 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 29.7g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チリコンカン (メキシコ風ピリ辛トマト煮込み) ・キャベツのごまドレ和え ・ごはん ・きのこのコンソメスープ <p>エネルギー 676 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 23.0g 食塩 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・とんかつ ・ひじきとさつま揚げの炒り煮 ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 680 kcal 脂質 17.7g たんぱく質 27.4g 食塩 3.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・きつねうどん ・れんこんのはさみ揚げ ・小松菜のくるみ和え ・プチシュークリーム <p>エネルギー 651 kcal 脂質 26.6g たんぱく質 22.9g 食塩 4.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・たらのカレー風味フライ ・美肌サラダ (お肌に良いお野菜たっぷり♪) ・ごはん ・はくさいのミルクスープ <p>エネルギー 683 kcal 脂質 15.8g たんぱく質 25.2g 食塩 1.9g</p>
27	28	29		
<ul style="list-style-type: none"> ・筑前煮 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ごま豆腐 ・ごはん ・すまし汁 <p>エネルギー 651 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 24.8g 食塩 3.6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・えびと野菜のかき揚げ / 天つゆ ・もやしとしいたけのごま酢和え ・ごはん ・みそ汁 <p>エネルギー 661 kcal 脂質 14.6g たんぱく質 18.6g 食塩 3.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・れんこんと鶏肉のレモン風味炒め ・小松菜の黒ごま和え ・ごはん ・じゃがバターみそ汁 <p>エネルギー 647 kcal 脂質 12.3g たんぱく質 24.1g 食塩 2.6g</p>		