



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ・巻き寿司 ・ほうれん草のおかか和え ・すまし汁 ・福豆 	<ul style="list-style-type: none"> ・北海道スープカレー ・らっきょう漬 ・キャベツの彩りサラダ ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんカツ ・美肌サラダ ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・イタリアン風トマトラーメン ・かぼちゃサラダ ・洋ナシ缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきのたきこみごはん ・五目卵焼き ・ブロッコリーの和え物 ・みそ汁
エネルギー 639 kcal 脂質 10.3g たんぱく質 21.6g 食塩 4.2g	エネルギー 683 kcal 脂質 16.2g たんぱく質 22.1g 食塩 2.9g	エネルギー 670 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 17.2g 食塩 2.8g	エネルギー 694 kcal 脂質 22.3g たんぱく質 25.0g 食塩 3.1g	エネルギー 652 kcal 脂質 15.5g たんぱく質 28.5g 食塩 3.2g
10	11	12	13	14 バレンタイン
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と根菜のゆず風味煮込み ・枝豆のふっくら揚げ ・ごはん ・みそ汁 	/	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の竜田揚げ ・大根の甘酢和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・おでん ・チンゲン菜の生姜しょうゆ和え ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛焼肉チャーハン ・ごぼうサラダ ・小松菜のスープ ・チョコカップケーキ 
エネルギー 690 kcal 脂質 15.8g たんぱく質 21.5g 食塩 3.0g		エネルギー 635 kcal 脂質 15.0g たんぱく質 22.8g 食塩 2.6g	エネルギー 652 kcal 脂質 13.4g たんぱく質 28.6g 食塩 3.3g	エネルギー 720 kcal 脂質 20.5g たんぱく質 19.9g 食塩 2.1g
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ・魚介の和風あんかけ丼 ・さつまいもの甘煮 ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の塩こうじ焼き ／よどのコロッケ添え ・チンゲン菜のお浸し ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・デミグラスハンバーグ ・カリフラワーのポン酢和え ・ごはん ・きのこのスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉豆腐 ・もやしのごまみそ和え ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトチーズオムレツ ・ゆで野菜のサラダ ・ごはん ・ポパイコンソメスープ
エネルギー 628 kcal 脂質 5.3g たんぱく質 21.0g 食塩 3.9g	エネルギー 676 kcal 脂質 12.2g たんぱく質 26.6g 食塩 3.1g	エネルギー 670 kcal 脂質 17.4g たんぱく質 26.9g 食塩 2.3g	エネルギー 691 kcal 脂質 17.9g たんぱく質 28.3g 食塩 2.8g	エネルギー 675 kcal 脂質 19.6g たんぱく質 24.8g 食塩 2.7g
24	25	26 セレクトランチ	27	28
/	<ul style="list-style-type: none"> ・豆乳仕立てのロールキャベツ ・トマトコーンサラダ ・ごはん ・フルーツ缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・セレクトうどん (かきあげうどん/牛肉うどん) ・かぼちゃと豆のサラダ ・フルーツヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・お魚のピザ風こんがり焼き フライドポテト添え ・里芋と厚揚げの含め煮 ・ごはん ・大根としょうがのポカポカスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・生姜入りポークビーンズ ・バターロール&黒糖ロールパン ・ポテトサラダ ・ぶどうゼリー
	エネルギー 696 kcal 脂質 14.2g たんぱく質 20.7g 食塩 2.3g	エネルギー 663/630 kcal 脂質 18.8/16.4g たんぱく質 19.5/25.3g 食塩 3.5/3.3g	エネルギー 694 kcal 脂質 15.1g たんぱく質 29.7g 食塩 3.3g	エネルギー 701 kcal 脂質 25.6g たんぱく質 29.0g 食塩 3.1g
				