



献立表



	月 2月9日	火 2月10日	水 2月11日	木 2月12日	金 2月13日	土 2月14日	
昼	米飯150 g 味噌汁 赤魚の胡麻焼き さつま芋と南瓜のヨーグルトサラダ 黄桃缶 ひじき煮	けんちんうどん 焼売 ビーンズサラダ 洋梨缶 	米飯150 g 味噌汁 豚肉ときのこのトマト炒め 人参サラダ りんご缶 スクランブルエッグ	米飯150 g すまし汁 ホキの味噌マヨ焼き もやしの炒め物 マンゴー缶 ほうれん草のしその実和え	米飯150 g 味噌汁 肉豆腐 菜の花のピーナツ和え パイン缶 さつま芋甘露煮	米飯150 g すまし汁 鮭のチーズ焼き かぶのサラダ フルーツカクテル 茄子の田楽 	
	エネルギー 601kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.9 g	エネルギー 510kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 10.2 g 食塩 3.0 g	エネルギー 632kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.4 g 食塩 2.3 g	エネルギー 476kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.2 g	エネルギー 554kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 9.4 g 食塩 2.6 g	エネルギー 568kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 14.6 g 食塩 2.8 g	
3時	あんずケーキ	抹茶饅頭	ピーナツパン	南瓜ようかん	雪の宿	チョコムース	
	エネルギー 98kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 3.3 g 食塩 0.0 g	エネルギー 50kcal 蛋白質 1.0 g 脂質 0.1 g 食塩 0.0 g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.0 g 食塩 0.2 g	エネルギー 59kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.5 g 食塩 0.0 g	エネルギー 69kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 2.3 g 食塩 0.2 g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 2.9 g 食塩 0.0 g	
日計	エネルギー 699kcal 蛋白質 23.0 g 脂質 18.5 g 食塩 2.9 g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.3 g 食塩 3.0 g	エネルギー 750kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 27.4 g 食塩 2.5 g	エネルギー 535kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 10.9 g 食塩 3.2 g	エネルギー 623kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 11.7 g 食塩 2.8 g	エネルギー 637kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 17.5 g 食塩 2.8 g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ 豚肉と根菜の煮物
- ・ 焼売
- ・ ビーンズサラダ
- ・ 洋梨缶

献立変更する場合があります。ご了承ください