

社会福祉法人和光会					地域密着型介護老人福祉施設なごみ				
献立だより 2026年2月					ご飯・お粥ともにユニット	すべて厨房炊飯	ご飯のみ厨房炊飯		
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付									
朝	2月3日(火)昼食 節分 	2月10日(火)昼食 イナムドゥチ 〔沖縄県郷土料理〕 	2月14日(土)おやつ チョコプリン バレンタインデー 		2月21日(土)昼食 ふろふき大根(白味噌田楽) 	ごはん チキンナゲット(野菜ソース) アスパラの麺ナムル和え 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ)			
						ごはん 肉団子の中華あんかけ 絹揚げと昆布の煮物 キャベツとパプリカのりんごドレサダ 味噌汁(しろな・しめじ)			
						豆乳かすてら 紅茶ゼリー			
						ごはん かれいの山椒煮 大根と鶏肉の炒め物 もやしとちくわのごまドレサダ 味噌汁(白菜・油揚げ)			
						エネ 1527 kcal 蛋白 60.8 g 脂質 44.2 g 食塩 6.35 g			
計	2	3	4	5	6	7	8		
朝	ごはん ハムチーズピカタ 白菜と油揚げの豆乳和え 味噌汁(さつまいも・人参)	クリームパン ポロニアソーセージ キャベツと豚肉の煮物 中華スープ	ごはん 洋風だし巻き卵 ブロッコリーとコーンの麦味噌和え 味噌汁(玉ねぎ・人参)	食パン・ジャム 鶏つみれ いんげんのおからサラダ コンソメスープ カルシウムミルク	ごはん ほうれん草オムレツ コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・じゃがいも)	バターロール・ジャム スバゲティサラダ 白菜と豚肉のトマト煮 豆乳飲料紅茶	ごはん 野菜とわかめの豆乳寄せ ほうれん草のピーナツ和え 味噌汁(あさり・人参)		
								ごはん さわらの魚田(田楽味噌) キャベツとベーコンのソテー うまい菜とえのきのおから和え すまし汁(大根葉・かまぼこ)	
								【節分】 恵方巻 デザートムースいちご すまし汁(切麩・ねぎ)	
								オレンジシフォンケーキ オレンジゼリー	
								ごはん 鶏肉と里芋の煮込み やっこ(醤油) ブロッコリーとツナのバジルドレサダ 味噌汁(あさり・玉ねぎ)	
計	エネ 1477 kcal 蛋白 63.5 g 脂質 43.9 g 食塩 6.3 g	エネ 1469 kcal 蛋白 52.4 g 脂質 55.9 g 食塩 7.82 g	エネ 1502 kcal 蛋白 49.7 g 脂質 43.5 g 食塩 6.5 g	エネ 1484 kcal 蛋白 57.5 g 脂質 47.3 g 食塩 7.28 g	エネ 1547 kcal 蛋白 61 g 脂質 43.3 g 食塩 6.24 g	エネ 1515 kcal 蛋白 52.1 g 脂質 50.1 g 食塩 6.98 g	エネ 1469 kcal 蛋白 67.4 g 脂質 32.4 g 食塩 6.36 g		
曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付	9	10	11	12	13	14	15		
朝	ごはん チキンピカタ もやしとちりめんの白ごま和え 味噌汁(白菜・小松菜)	みかんジャムパン 千草焼き セロリとウィンナーの煮物 中華スープ	ごはん 照り焼き風肉団子 ブロッコリーと油揚げの豆乳和え 味噌汁(わかめ・人参)	食パン・ジャム プレーンオムレツ(きのこソース) コーンポタージュスープ ヨーグルト	ごはん 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) 味噌汁(じゃがいも・人参)	豆乳ロールパン・ジャム てんぷりだし巻き卵 マカロニサラダ コンソメスープ カルシウムミルク	ごはん メヌケの焼き浸し 納豆 納豆禁：ひじきのマヨサラダ 味噌汁(白菜・玉ねぎ)		
								ごはん さばの照り煮 大根と鶏肉の炒め物 キャベツの和風ドレサラダ イナムドゥチ〔沖縄県郷土料理〕	
								ちらし寿司 金平ごぼう 大根と大根葉のごまドレサラダ 茶碗蒸し(鶏肉・枝豆)	
								おかしなバナナ バインゼリー	
								ごはん 鶏肉と白菜のすき煮 いかふくさ焼き 味噌汁(小松菜・もやし) いりこ風味 マンゴー缶	
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	16	17	18	19	20	21	22		
朝	ごはん 揚げ豆腐 白菜と大根葉のピーナツ和え 味噌汁(ごぼう・わかめ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ	ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)		
								親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	
								クッキー 紅茶 キャラメルゼリー	
								ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	
								ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て	
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ 1493 kcal 蛋白 53.5 g 脂質 40.6 g 食塩 6.79 g	エネ 1473 kcal 蛋白 64.2 g 脂質 39.8 g 食塩 5.5 g	エネ 1634 kcal 蛋白 64.9 g 脂質 52.7 g 食塩 6.43 g		
曜日	23	24	25	26	27	28	2月22日(日)昼食 鶏チリ(チリソース)		
朝	ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)	たまごサラダパン チキンナゲット(チキッパ) ブロッコリーと平天の麺ナムル和え カルシウムミルク	ごはん 豚肉の筑前煮 白菜とちりめんの麦味噌和え 味噌汁(しろな・玉ねぎ)	食パン・ジャム 洋風だし巻き卵 グラムチャウダー ヨーグルト	ごはん 鶏肉のグリル アスパラのピーナツドレサラダ 味噌汁(じゃがいも・ごぼう)	バターロール・ジャム 小松菜とウィンナーのソテー 白菜と鶏肉のカレー煮 コンソメスープ		ごはん ミートオムレツ キャベツとちくわの和風ドレサダ 味噌汁(人参・しめじ)	
									親子丼 高野豆腐のサイコロ煮 味噌汁(さつま芋・人参) 白味噌仕立て フルーツ(黄桃缶・白桃缶)
									クッキー 紅茶 キャラメルゼリー
									ごはん 白身魚の味噌煮 もやしと豚肉の炒め物 いんげんとコーンのバジルドレサダ すまし汁(キャベツ・しいたけ)
							ごはん 白身魚の竜田揚げ(オリーブソース) れんこんと豚肉の炒り煮 玉子どうふ 味噌汁(かぼちゃ) 麦白味噌仕立て		
計	エネ 1569 kcal 蛋白 61.6 g 脂質 45.4 g 食塩 9 g	エネ 1566 kcal 蛋白 56.7 g 脂質 53.9 g 食塩 6.36 g	エネ 1556 kcal 蛋白 53.6 g 脂質 41.5 g 食塩 7.27 g	エネ 1429 kcal 蛋白 56.4 g 脂質 39.7 g 食塩 6.06 g	エネ				