

	2／1(日)	2／2(月)	2／3(火)	2／4(水)	2／5(木)					
あ さ さ	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（玉ねぎ） だし巻玉子 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン ミートローフ（ポテトサラダ入り） 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（キャベツ） 焼魚（ほっけ） 菜の花のゆば和え たまごふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（大根） 卵とじ（玉ねぎ） 小松菜のお浸し やさいふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> ロールキャベツのミニストローネ風 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（白菜） 西京焼（さわら） やわらかオクラとひじきのおかか和え のりごまふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（キャベツ） 目玉焼 野菜の白和え やさいふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース
	ごはん	ごはん	ごはん	助六寿司（太巻き）	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	かれい田楽	鶏肉のトマト煮込み（90）	付合（じゃがいも）	蒸し鉢盛合（赤魚）	とり肉ピザ風（鶏もも）	さけのみそマヨ焼き	さけのみそマヨ焼き	さけのみそマヨ焼き	さけのみそマヨ焼き	
	付合（ほうれん草）	小松菜のみそ炒め（卵）	小松菜のみそ炒め（卵）	マヨネーズ和え（チンゲン菜）	付合（ブロッコリー）	付合（大根）	付合（大根）	付合（大根）	付合（大根）	
	炒め煮（鶏肉）	フルーツヨーグルト（杏仁）	フルーツヨーグルト（杏仁）	フルーツ（みかん）	さつま芋サラダ（玉ねぎ）	なすの炒め煮（豚挽肉）	なすの炒め煮（豚挽肉）	なすの炒め煮（豚挽肉）	なすの炒め煮（豚挽肉）	
	フルーツヨーグルト（黄桃）				デザートムース	フルーツ（杏仁）				
よ る	ごはん ワンタン汁（白菜） つくね煮 付合（小松菜） 茄子ブロッコリー（錦糸）	ごはん かき玉汁（卵） 麻婆豆腐（豚ひき） くるみ和え（白菜）	ごはん みそ汁（玉ねぎ） 豚の照焼き 付合（アスパラ） サラダ（レタス）	ごはん 清汁（はんぺん） 五目玉子蒸し 付合（揚げなす） マヨサラダ（もやし）	ごはん 卵スープ 豚肉の韓国風炒め 茄子でサラダ（カリフラワー）					
	1776kcal エネルギー	1735kcal エネルギー	1803kcal エネルギー	1789kcal エネルギー	1775kcal エネルギー	1637kcal エネルギー	1868kcal エネルギー	1901kcal エネルギー	1838kcal エネルギー	
	たんぱく質 70.7g	たんぱく質 65.7g	たんぱく質 76.4g	たんぱく質 67.2g	たんぱく質 67.8g	たんぱく質 63.4g	たんぱく質 72.5g	たんぱく質 65.6g	たんぱく質 69.1g	
	脂質 36.8g	脂質 52.5g	脂質 37.3g	脂質 48.8g	脂質 48g	脂質 48.3g	脂質 54.3g	脂質 75.5g	脂質 48.8g	
	食塩相当量 5.8g	食塩相当量 5.4g	食塩相当量 6.5g	食塩相当量 6g	食塩相当量 7.8g	食塩相当量 8.3g	食塩相当量 6.8g	食塩相当量 5.9g	食塩相当量 5.9g	
									6.8g	
成 分 値										

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

栄養管理科

	2／6(金)	2／7(土)	2／8(日)	2／9(月)	2／10(火)						
あ さ さ	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（大根） 豆腐野菜くず煮（冷凍と うふ） 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（豆腐） 目玉焼 菜の花のゆば和え のりごまふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（白菜） 幽庵焼（さわら） モロヘイヤのお浸し やさいふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン ミートローフ（ポテト サラダ入り） 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（小松菜） 冷やっこ なす煮（ピーマン） たまごふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（白菜） 温泉卵 小松菜のみそ炒め やさいふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン ロールキャベツのミネ ストローネ風 牛乳 野菜ジュース	
	ごはん クリームシチュー（鶏もも） 付合（ブロッコリー） サラダ（レタス） フルーツ（オレンジ）	ごはん さばみそ煮 付合（里芋） もずくの中華風サラダ デザートムース	ごはん 豚肉の生姜焼き 付合（アスパラ） サラダ（茹キャベツ） フルーツ（バナナ）	ごはん さんまの生姜煮 付合（さつまいも） すき昆布（糸こん） フルーツ（りんご）	ごはん 松風焼き 付合（さやいんげん） ひじき炒め フルーツポンチ（杏仁）						
	ごはん みそ汁（かぶ） 梅干煮（あじ） 付合（ほうれん草） 南瓜サラダ（アスパラ）	ごはん コンソメスープ（玉ねぎ） 煮込みハンバーグ（豚ひき） 付合（ブロッコリー） 春雨サラダ（さやいんげん）	あわごはん みそ汁（板ふ） 鰯の野菜あんかけ ごま和え（ブロッコリー）	ごはん みそ汁（キャベツ） 肉豆腐（豚もも） ナムル（ほうれん草）	ごはん みそ汁（玉ねぎ） 金目みそ煮 付合（里芋） 揚げ茄子生姜醤油和え						
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1788kcal エネルギー <sup>-</sup> 67.3g たんぱく質 38.3g 脂質 6.1g 食塩相当量	1837kcal エネルギー <sup>-</sup> 66.1g たんぱく質 61.5g 脂質 5.3g 食塩相当量	1830kcal エネルギー <sup>-</sup> 69.4g たんぱく質 43g 脂質 5.6g 食塩相当量	1837kcal エネルギー <sup>-</sup> 66.3g たんぱく質 56.7g 脂質 5.8g 食塩相当量	1825kcal エネルギー <sup>-</sup> 72.7g たんぱく質 43.1g 脂質 5.8g 食塩相当量	1828kcal エネルギー <sup>-</sup> 62.2g たんぱく質 61.3g 脂質 5.2g 食塩相当量	1767kcal エネルギー <sup>-</sup> 64.4g たんぱく質 41.9g 脂質 6.1g 食塩相当量	1754kcal エネルギー <sup>-</sup> 60.3g たんぱく質 52.6g 脂質 5.7g 食塩相当量	1772kcal エネルギー <sup>-</sup> 65.7g たんぱく質 40.5g 脂質 5.7g 食塩相当量	1653kcal エネルギー <sup>-</sup> 61.1g たんぱく質 39.7g 脂質 6.4g 食塩相当量

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

栄養管理科

	2／11(水)	2／12(木)	2／13(金)	2／14(土)	2／15(日)						
あ さ さ	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（豆腐） 卵豆腐 やわらかきんぴら のりごまふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン オムレツ 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁(里芋) 豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐） オクラのおかか和え たまごふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン チキンボールクリーム煮 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（大根） 西京焼（さわら） 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン スクランブルエッグ 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（ほうれん草） 温泉卵 くず煮（冬瓜） 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>A食</b> ごはん みそ汁（大根） 豆腐くず煮（冷凍とうふ） やわらかごぼうサラダ たまごふりかけ 牛乳	<b>&lt;選べるメニュー&gt;</b> <b>B食</b> パン ミートローフ（ポテトサラダ入り） 牛乳 野菜ジュース	
	ごはん 鮭のポテト焼き 付合（チンゲン菜） くず煮（冬瓜） フルーツヨーグルト	ごはん 豚の照焼き 付合（キャベツ） 茹でアスパラ（和風） フルーツ（キウイ）	ごはん 海鮮八宝菜 春雨サラダ（卵） フルーツポンチ（杏仁） フルーツ（キウイ）	ごはん ミートローフ（合挽肉） 付合（さやいんげん） ひじきのサラダ（胡瓜） フルーツ（バナナ）	ごはん かれい田楽 付合（里芋） サラダ（蒸し鶏） フルーツポンチ						
	ごはん みそ汁（大根） 鶏肉香り焼（鶏もも） 付合（小松菜） マカロニサラダ（カニカマ）	ごはん みそ汁（白菜） カレイ味噌マヨ焼き 付合（揚ナス） ナムル（ほうれん草）	ごはん 卵スープ 鶏肉のレモン生姜蒸し90 付合（キャベツ） ごま和え（春菊）	ごはん みそ汁（キャベツ） 照焼（冷さば） 付合（オクラ） 茹でアスパラ（マヨ）	ごはん みそ汁（切ふ） 豚ヒレソテーマスターDソース添 付合（ブロッコリー） 茹でサラダ（キャベツ）						
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1805kcal エネルギー <sup>-</sup> 71.1g たんぱく質 42.9g 脂質 6.2g 食塩相当量	1790kcal エネルギー <sup>-</sup> 69.1g たんぱく質 61.1g 脂質 5.4g 食塩相当量	1773kcal エネルギー <sup>-</sup> 71g たんぱく質 43g 脂質 6g 食塩相当量	1817kcal エネルギー <sup>-</sup> 70.9g たんぱく質 64.2g 脂質 6.5g 食塩相当量	1779kcal エネルギー <sup>-</sup> 80.4g たんぱく質 36.4g 脂質 6.3g 食塩相当量	1788kcal エネルギー <sup>-</sup> 70.3g たんぱく質 56.2g 脂質 5.5g 食塩相当量	1828kcal エネルギー <sup>-</sup> 66.8g たんぱく質 45g 脂質 6.1g 食塩相当量	1837kcal エネルギー <sup>-</sup> 64.3g たんぱく質 59g 脂質 5.9g 食塩相当量	1826kcal エネルギー <sup>-</sup> 73.8g たんぱく質 40.3g 脂質 6.2g 食塩相当量	1719kcal エネルギー <sup>-</sup> 68.9g たんぱく質 48.3g 脂質 5.6g 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

栄養管理科

	2／16(月)	2／17(火)	2／18(水)	2／19(木)	2／20(金)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
あささ	<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <tr> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（白菜）</td><td>スペイン風オムレツ</td> <td>みそ汁（かぶ）</td><td>ロールキャベツのミネストローネ風</td> <td>みそ汁（里芋）</td><td>オムレツ</td> <td>みそ汁（小松菜）</td><td>チキンボールクリーム煮</td> <td>みそ汁（大根）</td><td>スクランブルエッグ</td> </tr> <tr> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> <td>豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）</td><td>牛乳</td> <td>幽庵焼（さわら）</td><td>牛乳</td> <td>冷やっこ</td><td>牛乳</td> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>豆と根菜の胡麻だれサラダ</td><td>野菜ジュース</td> <td>やわらかオクラとひじきのおかか和え</td><td>野菜ジュース</td> <td>モロヘイヤのお浸し</td><td>野菜ジュース</td> <td>煮浸し（白菜）</td><td>野菜ジュース</td> <td>菜の花のゆば和え</td><td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>やさいふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>のりごまふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>やさいふりかけ</td><td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> </tr> </table>	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		牛乳		<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <tr> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（白菜）</td><td>スペイン風オムレツ</td> <td>みそ汁（かぶ）</td><td>ロールキャベツのミネストローネ風</td> <td>みそ汁（里芋）</td><td>オムレツ</td> <td>みそ汁（小松菜）</td><td>チキンボールクリーム煮</td> <td>みそ汁（大根）</td><td>スクランブルエッグ</td> </tr> <tr> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> <td>豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）</td><td>牛乳</td> <td>幽庵焼（さわら）</td><td>牛乳</td> <td>冷やっこ</td><td>牛乳</td> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>豆と根菜の胡麻だれサラダ</td><td>野菜ジュース</td> <td>やわらかオクラとひじきのおかか和え</td><td>野菜ジュース</td> <td>モロヘイヤのお浸し</td><td>野菜ジュース</td> <td>煮浸し（白菜）</td><td>野菜ジュース</td> <td>菜の花のゆば和え</td><td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>やさいふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>のりごまふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>やさいふりかけ</td><td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> </tr> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		牛乳		<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <tr> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（白菜）</td><td>スペイン風オムレツ</td> <td>みそ汁（かぶ）</td><td>ロールキャベツのミネストローネ風</td> <td>みそ汁（里芋）</td><td>オムレツ</td> <td>みそ汁（小松菜）</td><td>チキンボールクリーム煮</td> <td>みそ汁（大根）</td><td>スクランブルエッグ</td> </tr> <tr> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> <td>豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）</td><td>牛乳</td> <td>幽庵焼（さわら）</td><td>牛乳</td> <td>冷やっこ</td><td>牛乳</td> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>豆と根菜の胡麻だれサラダ</td><td>野菜ジュース</td> <td>やわらかオクラとひじきのおかか和え</td><td>野菜ジュース</td> <td>モロヘイヤのお浸し</td><td>野菜ジュース</td> <td>煮浸し（白菜）</td><td>野菜ジュース</td> <td>菜の花のゆば和え</td><td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>やさいふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>のりごまふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>やさいふりかけ</td><td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> </tr> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		牛乳		<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <tr> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（白菜）</td><td>スペイン風オムレツ</td> <td>みそ汁（かぶ）</td><td>ロールキャベツのミネストローネ風</td> <td>みそ汁（里芋）</td><td>オムレツ</td> <td>みそ汁（小松菜）</td><td>チキンボールクリーム煮</td> <td>みそ汁（大根）</td><td>スクランブルエッグ</td> </tr> <tr> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> <td>豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）</td><td>牛乳</td> <td>幽庵焼（さわら）</td><td>牛乳</td> <td>冷やっこ</td><td>牛乳</td> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>豆と根菜の胡麻だれサラダ</td><td>野菜ジュース</td> <td>やわらかオクラとひじきのおかか和え</td><td>野菜ジュース</td> <td>モロヘイヤのお浸し</td><td>野菜ジュース</td> <td>煮浸し（白菜）</td><td>野菜ジュース</td> <td>菜の花のゆば和え</td><td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>やさいふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>のりごまふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>やさいふりかけ</td><td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> </tr> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		牛乳		<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <tr> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> <td>A食</td><td>B食</td> </tr> <tr> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> <td>ごはん</td><td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（白菜）</td><td>スペイン風オムレツ</td> <td>みそ汁（かぶ）</td><td>ロールキャベツのミネストローネ風</td> <td>みそ汁（里芋）</td><td>オムレツ</td> <td>みそ汁（小松菜）</td><td>チキンボールクリーム煮</td> <td>みそ汁（大根）</td><td>スクランブルエッグ</td> </tr> <tr> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> <td>豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）</td><td>牛乳</td> <td>幽庵焼（さわら）</td><td>牛乳</td> <td>冷やっこ</td><td>牛乳</td> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td><td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>豆と根菜の胡麻だれサラダ</td><td>野菜ジュース</td> <td>やわらかオクラとひじきのおかか和え</td><td>野菜ジュース</td> <td>モロヘイヤのお浸し</td><td>野菜ジュース</td> <td>煮浸し（白菜）</td><td>野菜ジュース</td> <td>菜の花のゆば和え</td><td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>やさいふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>のりごまふりかけ</td><td></td> <td>たまごふりかけ</td><td></td> <td>やさいふりかけ</td><td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> <td>牛乳</td><td></td> </tr> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース	やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ		牛乳																																																																																																																	
A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食	A食	B食																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン	ごはん	パン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
みそ汁（白菜）	スペイン風オムレツ	みそ汁（かぶ）	ロールキャベツのミネストローネ風	みそ汁（里芋）	オムレツ	みそ汁（小松菜）	チキンボールクリーム煮	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	幽庵焼（さわら）	牛乳	冷やっこ	牛乳	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
豆と根菜の胡麻だれサラダ	野菜ジュース	やわらかオクラとひじきのおかか和え	野菜ジュース	モロヘイヤのお浸し	野菜ジュース	煮浸し（白菜）	野菜ジュース	菜の花のゆば和え	野菜ジュース																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
やさいふりかけ		たまごふりかけ		のりごまふりかけ		たまごふりかけ		やさいふりかけ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
ひる	ごはん とり照り煮 付合（さやいんげん） きざみオクラ（人参） おしるこ風	ごはん ぶり生姜醤油焼き 付合（チンゲン菜） なすの揚げ浸し フルーツポンチ	ごはん 鶏肉トマト煮込み 付合（じゃがいも） 茹でサラダ（キャベツ） フルーツ（オレンジ）	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 南瓜サラダ（アスパラ） フルーツポンチ（杏仁）	ごはん クリームシチュー（鶏もも） 茹でサラダ（キャベツ） フルーツ（キウイ）																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
よる	ごはん みそ汁（キャベツ） ねぎ塩焼き（あじ） 付合（里芋） 茹でサラダ（大根）	ごはん コンソメスープ（玉ねぎ） 煮込みハンバーグ（豚ひき） 付合（ブロッコリー） 小松菜のサラダ（マヨ）	ごはん みそ汁（白菜） 五目玉子蒸し 付合（揚げなす） くるみ和え（菜の花）	ごはん みそ汁（玉ねぎ） 鶏肉のさっぱり炒め 付合（ブロッコリー） マヨネーズ和え（チンゲン菜）	ごはん 鶏汁（豆腐） 手作りさつま揚げ風 付合（なす・オクラ） 甘酢和え（カリフラワー）																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
成分値	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1819kcal エネルギー 73.1g たんぱく質 66.8g 脂質 5.3g 食塩相当量	1680kcal エネルギー 66.3g たんぱく質 44.9g 脂質 5.3g 食塩相当量	1840kcal エネルギー 65.3g たんぱく質 44.4g 脂質 6.1g 食塩相当量	1733kcal エネルギー 63.4g たんぱく質 48.7g 脂質 6.1g 食塩相当量	1761kcal エネルギー 72.8g たんぱく質 41.7g 脂質 5.9g 食塩相当量	1763kcal エネルギー 64.1g たんぱく質 64.8g 脂質 5.2g 食塩相当量	1838kcal エネルギー 75g たんぱく質 40.7g 脂質 5.8g 食塩相当量	1916kcal エネルギー 73.2g たんぱく質 62.6g 脂質 6.6g 食塩相当量	1795kcal エネルギー 72.3g たんぱく質 36.6g 脂質 6.3g 食塩相当量	1769kcal エネルギー 65.4g たんぱく質 54.5g 脂質 5.4g 食塩相当量																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

栄養管理科

	2/21(土)	2/22(日)	2/23(月)	2/24(火)	2/25(水)						
あささ	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（キャベツ） 豆腐そぼろ煮（冷凍豆腐） 小松菜のお浸し たまごふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン キッシュ温野菜添え 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（白菜） 卵豆腐 炒め煮（ほうれん草） のりごまふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン ミートローフ（ポテトサラダ入り） 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（玉ねぎ） 焼魚（ほっけ） 菜の花のゆば和え やさいふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン スペイン風オムレツ 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（じゃがいも） 卵とじ（玉ねぎ） 豆と根菜の胡麻だれサラダ のりごまふりかけ 牛乳	＜選べるメニュー＞ B食 パン ロールキャベツのミニストロー風 牛乳 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ A食 ごはん みそ汁（里芋） 温泉卵 やわらかきんぴら 野菜ジュース	＜選べるメニュー＞ B食 パン オムレツ 牛乳 やさいふりかけ 牛乳	
	ごはん さばみそ煮 付合（チンゲン菜） 茹でサラダ（蒸し鶏） フルーツヨーグルト（バナナ）	ごはん とり肉ピザ風（鶏もも） 付合（じゃがいも） ゆかり和え（カリフラワー60） フルーツポンチ（杏仁）	ごはん 麻婆豆腐（冷豆腐） 春雨サラダ（さやいんげん） みたらし風	ごはん 鶏肉香り焼 付合（アスパラ） ツナ和え（ほうれん草） フルーツ（りんご）	ごはん 赤魚の和風あんかけ 付合（だいこん） ごま和え（蒸し鶏） デザートムース						
	ごはん みそ汁（板ふ） 豚の照焼き 付合（ブロッコリー） おろし和え（葉大根）	ごはん みそ汁（大根） ねぎ塩焼き（あじ） 付合（焼き豆腐） 小松菜のマヨ和え	ごはん みそ汁（キャベツ） ポークチャップ（豚ロース90） 付合（ブロッコリー） マカロニサラダ（アスパラ）	ごはん けんちん汁 照焼（ぶり） 付合（焼なす） きざみオクラ	ごはん かき玉汁（卵） 肉豆腐（豚もも） 塩昆布和え（ツナ）						
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	1892kcal エネルギー <sup>-</sup> 72.2g たんぱく質 45.4g 脂質 6.3g 食塩相当量	1909kcal エネルギー <sup>-</sup> 70.9g たんぱく質 61.9g 脂質 6.4g 食塩相当量	1811kcal エネルギー <sup>-</sup> 73.3g たんぱく質 46.6g 脂質 6.1g 食塩相当量	1813kcal エネルギー <sup>-</sup> 66.7g たんぱく質 62.5g 脂質 5.6g 食塩相当量	1826kcal エネルギー <sup>-</sup> 72.4g たんぱく質 40.7g 脂質 6.4g 食塩相当量	1809kcal エネルギー <sup>-</sup> 63.3g たんぱく質 52.3g 脂質 5.9g 食塩相当量	1825kcal エネルギー <sup>-</sup> 73.7g たんぱく質 46.3g 脂質 6.4g 食塩相当量	1570kcal エネルギー <sup>-</sup> 66.4g たんぱく質 39g 脂質 6.5g 食塩相当量	1816kcal エネルギー <sup>-</sup> 70.3g たんぱく質 41.8g 脂質 6.3g 食塩相当量	1771kcal エネルギー <sup>-</sup> 67.5g たんぱく質 59.7g 脂質 5.6g 食塩相当量
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										
	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量										

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

栄養管理科

	2/26(木)	2/27(金)	2/28(土)																																												
あささ	<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <thead> <tr> <th>A食</th> <th>B食</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（キャベツ） 煮</td> <td>チキンポールクリーム</td> </tr> <tr> <td>卵とじ（玉ねぎ）</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>野菜の白和え</td> <td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>のりごまふりかけ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（キャベツ） 煮	チキンポールクリーム	卵とじ（玉ねぎ）	牛乳	野菜の白和え	野菜ジュース	のりごまふりかけ		牛乳		<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <thead> <tr> <th>A食</th> <th>B食</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（大根）</td> <td>スクランブルエッグ</td> </tr> <tr> <td>目玉焼（P醤油）</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>炒め煮（ほうれん草）</td> <td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>やさいふりかけ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（大根）	スクランブルエッグ	目玉焼（P醤油）	牛乳	炒め煮（ほうれん草）	野菜ジュース	やさいふりかけ		牛乳		<p><b>&lt;選べるメニュー&gt;</b></p> <table> <thead> <tr> <th>A食</th> <th>B食</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td>パン</td> </tr> <tr> <td>みそ汁（里芋）</td> <td>キッシュ温野菜添え</td> </tr> <tr> <td>豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）</td> <td>牛乳</td> </tr> <tr> <td>オクラと湯葉のお浸し</td> <td>野菜ジュース</td> </tr> <tr> <td>たまごふりかけ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	A食	B食	ごはん	パン	みそ汁（里芋）	キッシュ温野菜添え	豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳	オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース	たまごふりかけ		牛乳			
A食	B食																																														
ごはん	パン																																														
みそ汁（キャベツ） 煮	チキンポールクリーム																																														
卵とじ（玉ねぎ）	牛乳																																														
野菜の白和え	野菜ジュース																																														
のりごまふりかけ																																															
牛乳																																															
A食	B食																																														
ごはん	パン																																														
みそ汁（大根）	スクランブルエッグ																																														
目玉焼（P醤油）	牛乳																																														
炒め煮（ほうれん草）	野菜ジュース																																														
やさいふりかけ																																															
牛乳																																															
A食	B食																																														
ごはん	パン																																														
みそ汁（里芋）	キッシュ温野菜添え																																														
豆腐野菜くず煮（冷凍とうふ）	牛乳																																														
オクラと湯葉のお浸し	野菜ジュース																																														
たまごふりかけ																																															
牛乳																																															
ひる	<p>麦ごはん とり肉みそ焼（90g） 付合（さやいんげん） 南瓜サラダ フルーツヨーグルト（バナナ）</p>	<p>ごはん 海鮮八宝菜 豆と根菜の胡麻だれサラダ フルーツ（りんご）</p>	<p>ごはん 鮭のポテト焼き 付合（玉ねぎ） 茹でサラダ（蒸し鶏） フルーツヨーグルト</p> <div style="border: 2px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;">           毎月28日は いわて減塩 適塩の日         </div> 																																												
よる	<p>ごはん 清汁（はんぺん） さんまの生姜煮 付合（焼き豆腐） 磯辺和え（菜の花）</p>	<p>ごはん みそ汁（大根葉） 煮込みハンバーグ（豚ひき） 付合（ブロッコリー） サラダ（小松菜）</p>	<p>ごはん 清汁（大根） 玉子蒸し 付合（揚げなす） いんげんのポン酢ごま和え</p>																																												
成分値	エネルギー 1879kcal エネルギー 1901kcal たんぱく質 73.4g たんぱく質 73g 脂質 51.9g 脂質 69.6g 食塩相当量 6.3g 食塩相当量 7g	エネルギー 1808kcal エネルギー 1855kcal たんぱく質 71.4g たんぱく質 69.4g 脂質 42.6g 脂質 62.7g 食塩相当量 5.9g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 1809kcal エネルギー 1793kcal たんぱく質 70.3g たんぱく質 69g 脂質 43.9g 脂質 61.2g 食塩相当量 5.7g 食塩相当量 6g																																												

※献立内容を変更することがございます。また、選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに、別途所定の額をご負担いただきますので、ご了承ください。

栄養管理科