

日曜日	2月1日 (土)					2月2日 (日)					2月3日 (月)					2月4日 (火)					2月5日 (水)					2月6日 (木)					2月7日 (金)					2月8日 (土)				
朝食	ご飯・パン 三つ葉・厚揚げの味噌汁					ご飯・パン 麩・白菜の味噌汁					ご飯・パン もやし・ほうれん草のスープ					ご飯・パン すまし汁					ご飯・パン ポテト・水菜のスープ					ご飯・パン 豆苗・なめこの味噌汁					ご飯・パン ほうれん草・人参のスープ					ご飯・パン 玉葱・えのきの味噌汁				
	高野豆腐の卵とし					ピーマン肉詰めフライ					野菜のスクランブルエッグ					鯖の塩焼き					チキンナゲット					ハム野菜炒め					プレーンオムレツ					目玉焼き				
	ハム					里芋の彩りあんかけ					ベーコン					五目豆					ほうれん草と人参のソテー					いんげんの柚子しょうゆ					ハムとブロッコリーのマヨソース					キャベツのわさび和え				
	納豆					納豆					野菜サラダ					納豆					野菜サラダ					納豆					野菜サラダ					納豆				
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
栄養価 ご飯中	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
ご飯小	634	25.6	17.4	96.3	3.0	656	20.5	17.7	107.0	2.9	688	22.6	25.7	103.3	2.7	737	27.6	27.3	95.8	2.5	493	20.3	20.7	56.9	3.2	614	19.8	16.2	100.4	3.5	449	17.3	16.9	57.3	3.3	642	24.0	18.7	96.8	2.7
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
昼食	A ウインナーのカレーピラフ					A チキンクリームシチュー					A 塩ワンタン麺					A ガバオ風丼					A たぬきつねうどん					A 鶏肉の甘辛丼					A ピーマンとウインナーのトマトソース パスタ					A 炒飯				
	ミックスピーンズのマリネ 三色寒天ゼリー					そら豆とポテトのマヨ和え フルーチェ ミックスベリー					春巻 みかん缶					小松菜のお浸し プリン					ポテト青のり風味 はちみつレモンゼリー					焼売 蒟蒻ピーチゼリー					野菜サラダ オレンジ					餃子 フルーツ白玉				
	コンソメジュリアン					ご飯・パン					ご飯					白菜・ごぼうの味噌汁					混ぜご飯					しいたけ・みつばの味噌汁					はんぺん・葱のスープ ご飯・パン					小松菜・大根の中華スープ				
栄養価 ご飯大	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	701	15.2	15.0	132.0	4.9	1,260	31.8	59.1	154.6	3.6	780	24.3	8.6	149.3	8.6	727	20.8	20.9	118.1	3.4	786	20.7	10.1	152.6	5.2	911	31.3	23.7	144.4	6.2	800	23.4	11.2	156.5	3.4	797	19.3	17.3	143.1	4.6
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A 豚肉の甘辛炒め					A 豚肉の味噌漬け					A 鶏の照り焼きソース					A ヒレカツ					A 鶏肉のヤンニンソースがけ					イベント 2.3月誕生会 ボークストロガノフ					A キーマカレー					A 鶏肉の治部煮				
	B 揚げ餃子の野菜甘酢あんかけ					B たらのフリット 照りマヨ ソース					【節分】 イワシ青のりフライ 大豆ト マトソース					B 豚肉と白菜のクリーム煮					B 青椒肉絲					焼きそば					B					【事八日】 ますの塩焼き				
	AB共通メニュー さつま芋と大根の煮物 ピーマンの中華和え ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁					AB共通メニュー わかめと玉葱のわさび和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁					AB共通メニュー 大根の炒め煮 白菜とツナのポン酢和え ご飯 もずく・葱の味噌汁					AB共通メニュー きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え ご飯 大根・わかめの味噌汁					AB共通メニュー カレー味ビーフン レンコンサラダ ご飯 もやし・高野豆腐の味噌汁					フライドポテト 野菜サラダ ツナと枝豆の炊込みご飯 マカロニと野菜のスープ ブチシュー					AB共通メニュー ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳					AB共通メニュー きのこあんかけ豆腐 にらともやしの辛子醤油 ご飯 お事汁				
栄養価 Aご飯大	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
Aご飯中	775	25.7	11.5	143.5	6.6	941	40.8	29.3	129.1	5.6	945	40.2	27.7	136.8	5.8	904	33.6	25.9	139.1	3.4	952	33.3	29.3	142.6	4.8	925	30.0	26.4	145.5	5.2	1,107	27.7	55.5	128.3	3.6	1,011	42.9	25.2	159.9	5.8
Bご飯中	619	23.2	11.2	106.4	6.6	785	38.3	29.0	92.0	5.6	789	37.7	27.4	99.7	5.8	748	31.1	25.6	102.0	3.4	796	30.8	29.0	105.5	4.8															
Bご飯大	963	19.4	24.5	170.0	6.3	916	31.9	25.5	142.0	4.6	946	29.4	28.3	148.9	4.3	767	19.6	17.5	139.3	3.4	845	21.9	19.7	149.2	5.5															
Bご飯中	807	16.9	24.2	132.9	6.3	760	29.4	25.2	104.9	4.6	790	26.9	28.0	111.8	4.3	611	17.1	17.2	102.2	3.4	689	19.4	19.4	112.1	5.5															
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライスは、中200g/小150gにて、表示しております。
- ・昼食丼のライスは、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示しております。
- ・夕食のライスは、大300g/中200gにて、表示しております。

日曜日	2月9日 (日)					2月10日 (月)					2月11日 (火)					2月12日 (水)					2月13日 (木)					2月14日 (金)					2月15日 (土)					2月16日 (日)				
朝食	ご飯・パン キャベツ・しめじの味噌汁					ご飯・パン 人参・ほうれん草のスープ					ご飯・パン 玉葱・しめじの味噌汁					ご飯・パン ベーコン・レタスのスープ					ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁					ご飯・パン 大根・チンゲン菜のスープ					ご飯・パン はんぺん・三つ葉の味噌汁					ご飯・パン 豆苗・えのきの味噌汁				
	厚揚げのそぼろあん					ミートオムレツ					がんもの煮物					ウィンナー					ー口つくねの照り焼き					ミックススクランブル					ハンバーグ					ピーマン肉詰めフライ				
	ハム					コーンじゃがバター風味					ピーマンのおかか和え					れんこんポテトサラダ					小松菜としらすの和え物					ブロッコリーのガーリック炒め					ウインナーと野菜のソテー					いんげんとベーコンのソテー				
	納豆					野菜サラダ					納豆					野菜サラダ					納豆					野菜サラダ					納豆					納豆				
	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳				
栄養価 ご飯中	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S					
	675	24.1	21.4	100.0	3.3	639	18.2	12.9	116.6	2.6	589	20.9	13.2	99.5	3.4	532	20.6	25.9	55.4	3.3	678	25.4	20.9	99.2	3.4	550	22.5	27.4	56.7	3.4	661	27.2	19.8	95.8	2.9	639	20.3	19.5	99.7	2.9
ご飯小	519	21.6	21.1	62.9	3.3	460	15.3	12.6	74.0	2.6	433	18.4	12.9	62.4	3.4	428	17.6	23.8	37.3	2.9	522	22.9	20.6	62.1	3.4	446	19.5	25.3	38.6	3.0	505	24.7	19.5	58.7	2.9	483	17.8	19.2	62.6	2.9
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
昼食	A 豆腐ハンバーグとコロッケ					A 肉うどん					A 豚肉の生姜焼き丼					ラーメン 醤油らーめん					A ソースチキンカツ丼					A ベーコンとほうれん草の和風スパゲティ					A ジャコ炒飯					A 豚丼				
	ポテトとアボカドの辛子マヨネーズ和え					ささみ天					人参のナムル					野菜コロッケ					緑黄色野菜のおかか和え					野菜サラダ					野菜サラダ					キュウリの中華和え				
	フルーチェ イチゴ					グレープフルーツゼリー					蒟蒻ぶどうゼリー					フルーツヨーグルト					みかんゼリー					パイン缶					黒糖ゼリー					フルーチェ ミックスオレンジ				
	大根・大根葉の味噌汁										わかめ・厚揚げの味噌汁										油揚げ・豆腐の味噌汁					コンソメジュリアン					中華スープ					ごぼう・人参の味噌汁				
	ご飯					混ぜご飯										ご飯										ご飯・パン														
栄養価 ご飯大	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	902	18.0	26.3	153.9	4.7	935	26.8	22.6	154.9	4.2	660	21.2	14.1	116.4	3.6	816	28.1	14.1	141.8	8.7	886	31.7	23.6	140.4	2.7	909	20.0	20.1	167.2	4.6	651	17.8	15.4	113.2	5.7	837	21.4	18.5	150.7	4.4
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g
夕食	A ささみマヨかつ					A とんかつ					A 鶏肉のパン粉焼き					カレー風 ハンバーグ					A ポークソテー粗挽きジンジャーソース					カレー ポークカレー					A 鶏肉の味噌漬け					A 豚肉とブロッコリーのねぎソース				
	B 牛肉の柳川煮					B 白身魚と豆腐の水炊き					B たらザンギ					B 豚野菜巻きフライと玉子サラダフライ					B 目玉焼きフライとデミグラスコロッケ					B 豚肉ときのこのぼん酢炒め					B チキンときのこの豆乳シチュー									
	AB共通メニュー					AB共通メニュー					AB共通メニュー					AB共通メニュー					AB共通メニュー					AB共通メニュー					AB共通メニュー									
	ピーマンの三色マリネ					豚肉とシメジの炒め煮					切干大根の炒め煮					かぼちゃのカレー煮					カリフラワーとしめじのコンソメ煮					ハムカツ					さつま芋のきんぴらバター風味					切干大根の青じそ和え				
	ご飯					小松菜と人参のピリ辛和え					キャベツのお浸し					ブロッコリーとコーンのマヨソース					茄子のみぞれ和え					野菜サラダ					冷奴					ご飯				
栄養価 Aご飯大	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S	E	P	F	C	S
	1,045	28.3	40.5	145.6	4.9	855	20.0	18.7	155.3	5.5	874	35.7	23.1	134.9	3.3	879	27.5	19.1	152.9	4.0	777	25.2	23.8	120.4	3.8	1,037	29.2	41.1	142.2	4.5	921	28.7	31.9	133.8	3.5	731	25.0	13.8	132.3	3.5
Aご飯中	889	25.8	40.2	108.5	4.9	699	17.5	18.4	118.2	5.5	718	33.2	22.8	97.8	3.3	723	25.0	18.8	115.8	4.0	631	22.9	23.5	85.8	3.8						765	26.2	31.6	96.7	3.5	575	22.5	13.5	95.2	3.5
Bご飯大	958	33.4	31.5	137.7	5.9	745	28.7	13.7	131.1	4.7	675	22.3	7.4	131.9	3.8	872	22.1	23.2	146.8	3.4	894	20.0	30.6	140.0	3.7						775	23.5	18.3	135.3	2.7	939	33.1	24.7	153.0	4.7
Bご飯中	802	30.9	31.2	100.6	5.9	589	26.2	13.4	94.0	4.7	519	19.8	7.1	94.8	3.8	716	19.6	22.9	109.7	3.4	748	17.7	30.3	105.4	3.7						619	21.0	18.0	98.2	2.7	783	30.6	24.4	115.9	4.7
	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示をしております。
- ・昼食丼のライス量は太300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示をしております。
- ・夕食のライス量は、太300g/中200gにて、表示をしております。

日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日
曜日	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)

 朝食	ご飯・パン チンゲン菜・しめじのスープ ほうれん草オムレツ ジャーマンポテト 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 葱・わかめの味噌汁 ベーコン 青じそスパゲッティー 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・人参のスープ チキンナゲット ペンネナポリタン 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン ごぼう・水菜の味噌汁 鶏肉団子の甘酢あん ひじきと切干大根のきんぴら 納豆 牛乳	ご飯・パン ほうれん草・コーンのスープ きのこのスクランブルエッグ 茹で野菜のサラダ 野菜サラダ 牛乳	ご飯・パン 油揚げ・三つ葉の味噌汁 厚焼玉子 ハム野菜炒め 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・えのきの味噌汁 厚揚げと野菜の生姜煮 ブロッコリーのマヨソース 納豆 牛乳	ご飯・パン キャベツ・コーンのスープ ウィンナー 人参と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳
	E P F C S 712 19.2 19.8 119.8 2.9	E P F C S 678 22.7 21.5 110.8 3.5	E P F C S 528 21.1 19.6 67.4 3.4	E P F C S 722 23.2 21.4 112.0 3.8	E P F C S 539 19.1 21.6 67.3 3.4	E P F C S 669 25.4 20.5 96.9 3.6	E P F C S 656 24.3 19.5 98.5 3.1	E P F C S 714 24.9 23.6 103.6 3.4
	ご飯小 533 16.3 19.5 77.2 2.9 kcal g g g g	522 20.2 21.2 73.7 3.5 kcal g g g g g	424 18.1 17.5 49.3 3.0 kcal g g g g g	566 20.7 21.1 74.9 3.8 kcal g g g g g	435 16.1 19.5 49.2 3.0 kcal g g g g g	513 22.9 20.2 59.8 3.6 kcal g g g g g	500 21.8 19.2 61.4 3.1 kcal g g g g g	535 22.0 23.3 61.0 3.4 kcal g g g g g

 昼食	A かき玉うどん さつま芋天 みかん寒天ゼリー 混ぜご飯	A 麻婆豆腐飯 焼き野菜の味噌マヨソース 青りんごゼリー 白菜・しいたけの味噌汁	 A とんこつラーメン 揚げ餃子 フルーツ寒天 ご飯	A そばろ丼 もやしとハムの豆板醤和え ヨーグルトとグラノーラ 豆腐・葱の味噌汁	A ソーセージのペペロンチーノ 野菜サラダ グレープフルーツビー もやし・チンゲン菜のスープ ご飯・パン	A 豆腐ハンバーグ 和風きのこあん 青菜と白菜のぽん酢がけ 愛玉子 大根・人参の味噌汁	A 鶏もも肉のみぞれ煮 コーンポテト フルーチェ ピーチ なめこ・白菜の味噌汁 ご飯	A とんこつ醤油ラーメン ブロッコリーのナムル 蒟蒻オレンジゼリー ご飯
	E P F C S 850 19.7 13.0 163.0 5.0	E P F C S 760 25.3 19.6 124.4 6.3	E P F C S 952 30.5 20.2 160.7 10.0	E P F C S 752 29.4 19.2 116.2 5.1	E P F C S 1,443 32.2 51.1 214.1 5.4	E P F C S 296 11.9 11.0 38.5 5.3	E P F C S 904 32.8 19.8 150.8 5.4	E P F C S 725 22.0 7.9 139.9 6.4
	ご飯大 850 19.7 13.0 163.0 5.0 kcal g g g g	760 25.3 19.6 124.4 6.3 kcal g g g g g	952 30.5 20.2 160.7 10.0 kcal g g g g g	752 29.4 19.2 116.2 5.1 kcal g g g g g	1,443 32.2 51.1 214.1 5.4 kcal g g g g g	296 11.9 11.0 38.5 5.3 kcal g g g g g	904 32.8 19.8 150.8 5.4 kcal g g g g g	725 22.0 7.9 139.9 6.4 kcal g g g g g

 夕食	A 豚肉のねぎ塩焼き	【雨水】 チキンソテー 和風梅ソース	A チキンカツデミトマトソース	 ＼がんばる人のチカラになるごはん！ 勝ち飯。 鶏むね肉のチーズグリル シャリアピンソース	A チキンカレー	A 豚肉の南蛮焼き	A グリルチキン ベーコンオニオンソース	A 豚肉の生姜焼き
	B さばの漬け焼き	B アジフライ	B 回鍋肉		B	B たららの塩麹フリット	B 肉団子と春雨のスープ煮	B 鯖の味噌煮
	AB共通メニュー ひじきと大豆の煮物 おくらのピリ辛和え ご飯 高野豆腐・水菜の味噌汁	AB共通メニュー レンコンと厚揚げの炒め煮 3種の豆とポテトの辛子マヨ和え ご飯 もずく・玉葱の味噌汁	AB共通メニュー かぼちゃの煮物 山菜のみぞれ和え ご飯 小松菜・厚揚げの味噌汁	ベーコンと野菜の洋風カレー煮 ご飯 トマト玉子スープ	AB共通メニュー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	AB共通メニュー 根菜のグリル ピーマンとこんにゃくのピリ辛和え ご飯 玉葱・豆苗の味噌汁	AB共通メニュー 小松菜の香味浸し ご飯 けんちん汁	AB共通メニュー 厚揚げと人参の中華炒め煮 蓮根と玉葱のマヨ和え ご飯 しめじ・葱の味噌汁
	E P F C S 817 25.3 21.8 135.1 7.4	E P F C S 877 34.5 25.4 131.9 4.7	E P F C S 805 21.1 17.1 146.5 3.6	E P F C S 961 40.4 22.2 153.5 3.6	E P F C S 878 24.2 33.5 125.5 3.3	E P F C S 852 24.9 23.3 139.4 4.8	E P F C S 880 34.2 26.9 134.4 4.1	E P F C S 922 25.4 32.0 138.2 4.4
	Aご飯中 661 22.8 21.5 98.0 7.4	721 32.0 25.1 94.8 4.7	649 18.6 16.8 109.4 3.6			696 22.4 23.0 102.3 4.8	724 31.7 26.6 97.3 4.1	766 22.9 31.7 101.1 4.4
	Aご飯大 886 27.0 27.4 131.9 4.1	928 29.2 26.3 146.7 3.6	864 28.6 20.7 148.1 6.8			764 20.4 14.0 142.2 3.9	912 25.5 25.0 150.8 5.8	977 28.4 34.6 135.5 4.0
	Aご飯中 730 24.5 27.1 94.8 4.1	772 26.7 26.0 109.6 3.6	708 26.1 20.4 111.0 6.8			608 17.9 13.7 105.1 3.9	756 23.0 24.7 113.7 5.8	821 25.9 34.3 98.4 4.0
	kcal g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g	kcal g g g g g

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- 朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示しております。
- 昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示しております。
- 夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示しております。

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量

いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。

- ・朝食のライス量は、中200g/小150gにて、表示しております。
- ・昼食丼のライス量は、大300gにて、麺のセットライスは小150gにて表示しております。
- ・夕食のライス量は、大300g/中200gにて、表示しております。

栄養価表示 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 S:食塩相当量
いつもご利用いただき、ありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。