〇掲示用献立表

常食(Aメニュー)	常食	()	۷	ᆖュ	—)
-----------	----	-----	---	----	------------

日付	, A メニュー) 2025年02月01日(土)	2025年02月02日(日)	2025年02月03日(月)	2025年02月04日(火)	2025年02月05日(水)	2025年02月06日(木)	2025年02月07日(金)
	御飯	クリームパン	御飯	御飯	御飯	御飯	たまご雑炊
朝	なるとの卵とじ煮 大根とハムの和えもの	オムレツ 人参のじゃこ煮	中玉半平の煮付 ほうれん草の和えもの	温泉卵 きゅうりとツナのマヨ和え	切干大根煮 カリフラワーのサラダ	かに高野の煮物 厚揚げとオクラのさっと煮	えび団子の煮物 ポテトサラダ
食	味噌汁	スラのとで二派 コンソメスープ 牛乳	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	┃ ┃♪郷土料理♪岩手県♪	牛乳 御飯	│ ┃♪節分♪		公□会 □	佐□会□	40名
昼	ア郷エ科理ア右子県ア 味ぶかし	鶏と豆腐の水炊き風		御飯 ハンバーグ	御飯 エビカツ	御飯 回鍋肉	御飯 さばの塩焼き
	鮭の梅マヨネーズ焼き	酢の物	さごしの味噌焼き	洋風金平	ひじきの煮物	春雨のマヨネーズサラダ	生麩の卵とじ
食	豆腐田楽 菜の花ごま和え ひっつみ風	じゃが芋のおかか煮 味噌汁	和え物 大豆煮 花麩の清汁	きのこのマリネ コンソメスープ	青菜の和え物 味噌汁	大根のピリ甘辛煮 中華スープ	きゅうりのささめ昆布和え 味噌汁
おやつ	いちごムース	まんじゅう	節分プリン	かっぱえびせん	オレンジゼリー	プリン	塩せんべい
877	(An Ar	l/hn A⊏	(An A⊏	\thn A⊏	<i>ሁ</i> ከል⊏	(An Ar	甘酒
タ	御飯 豚しゃぶおろしソース	御飯 えび玉あんかけ	御飯 豚肉の卵とじ煮	御飯 カレイの照焼き	御飯 肉じゃが	御飯 赤魚の粕漬焼き	御飯 ビーフン炒め
'	もやしの磯和え	ささ身とブロッコリーのマヨ和え	厚揚げとひき肉の炒め物	エビ団子の煮物	チンゲン菜のソテー	揚げ茄子の煮浸し	かぼちゃのレモンバター蒸し
食	味噌汁	焼売(添え) 味噌汁	ごま豆腐 味噌汁	野菜の子まぶし(添え) 味噌汁	たまご豆腐 清汁	小松菜の和え物(添え) 味噌汁	がんもの煮付け 味噌汁
_	エネルキ゛ー 1450 kcal	エネルキー 1719 kcal	エネルキ゛ー 1633 kcal	エネルキ゛ー 1615 kcal	エネルキー 1598 kcal	エネルキ゛ー 1487 kcal	エネルキー 1559 kcal
日 合 計	蛋白質 65.9 g	エネルキー 1719 kcal 蛋白質 76.1 g	蛋白質 79.9 g	蛋白質 62.5 g	蛋白質 52.3 g	蛋白質 59.5 g	蛋白質 61.5 g
計	脂質 41.9 g 食塩 9.0 g	脂質 54.1 g 食塩 10.8 g	脂質 50.1 g 食塩 10.1 g	脂質 53.4 g 食塩 9.8 g	脂質 53.6 g 食塩 8.9 g	脂質 51.4 g 食塩 7.2 g	脂質 45.7 g 食塩 9.5 g
日付	2025年02月08日(土)	2025年02月09日(日)	2025年02月10日(月)	2025年02月11日(火)	2025年02月12日(水)	2025年02月13日(木)	2025年02月14日(金)
朝	御飯 厚焼卵	黒糖パン 肉団子の煮物	御飯 ひじき煮	御飯 温泉卵	御飯 かに高野の煮物	御飯 がんもの煮物	かに雑炊 里芋の煮付け
""	ブロッコリーのサラダ	スパサラダ	もやしの和え物	キャベツのピーナッツ和え	ツナサラダ	菜の花の和え物	豆腐サラダ
食	味噌汁	卵ス一プ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	御飯	 御飯	御飯	豚ばら焼肉丼	ゆかり御飯	御飯	♪バレンタイン♪
昼	筑前煮	たらの香梅煮	鶏の唐揚げ	海藻サラダ	天ぷらそば	魚のトマト煮込み	ハヤシライス
食	茄子の味噌炒め 小松菜の和え物	野菜炒め キャベツのゴマ和え	五目豆 マカロニサラダ	大根のゆず味噌かけ 清汁	高野豆腐の煮付け コールスローサラダ	サイコロポテトサラダ 玉ねぎと三つ葉の卵とじ	ハートハンバーグ コールスローサラダ
艮	具だくさん汁	清汁	味噌汁			コンソメスープ	コンソメス一プ
おやつ	カップケーキ	ヨーグルト	カステラ	まんじゅう	プリン	ドーナツ	ハートプリン
	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ	揚げ出し豆腐蟹あんかけ	茹で豚の胡麻しゃぶ	カレイの照焼き	オムレックリームソースかけ	たらの照り焼き	豚肉の梅風味ソテー	鮭の塩焼き
食	ひじきの煮付 ほうれん草のなめ茸和え	さつま芋と切り昆布の煮物 味噌汁	金平ごぼう(添え) ごま酢和え	切干大根煮 コンソメスープ	いかと大根の煮物 辛子和え(添え)	さつま芋の煮付け ごま豆腐	野菜と卵のソテー インゲンの和え物(添え)
	味噌汁		清汁		味噌汁	清汁	味噌汁
	エネルキー 1471 kcal 蛋白質 60.3 g	エネルキー 1609 kcal 蛋白質 61.2 g	エネルキー 1560 kcal 蛋白質 65.1 g	エネルキー 1630 kcal 蛋白質 54.8 g	エネルキー 1482 kcal 蛋白質 72.5 g	エネルキー 1658 kcal 蛋白質 56.9 g	エネルキー 1631 kcal 蛋白質 66.8 g
日 合 計	脂質 39.7 g	脂質 61.8 g	脂質 47.7 g	脂質 57.3 g	脂質 33.7 g	脂質 56.9 g	脂質 61.7 g
日付	食塩 7.8 g 2025年02月15日(土)	食塩 9.2 g 2025年02月16日(日)	食塩 8.4 g 2025年02月17日(月)	食塩 6.7 g 2025年02月18日(火)	食塩 10.6 g 2025年02月19日(水)	食塩 7.3 g 2025年02月20日(木)	食塩 12.0 g 2025年02月21日(金)
	御飯	ロールパン	雑炊	御飯	御飯	御飯	御飯
朝	ひじきの煮付 ごまマヨ和え	プレーンオムレツ マカロニサラダ	にらの卵炒め 五目豆	じゃがいもの炒め煮 ドレッシング和え	厚揚げの煮付け ほうれん草の磯和え	キャベツと卵のふんわり炒め マカロニサラダ	チキンボールの煮物 じゃこおろし
食	味噌汁	パンプキンスープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	 御飯	牛乳 牛丼	御飯	カレーライス	 御飯	御飯	御飯
昼	さばの味噌煮	さつま芋の香り揚げ	ホキの海苔塩焼き	マリネサラダ	焼肉炒め	牛肉コロッケ	さごしの西京味噌焼き
	茄子の揚げ煮 キャベツと蟹棒の酢の物	サラダ 味噌汁	南瓜のそぼろあん 菜花おかか和え	チキンカツ ヨーグルト	じゃがいもの旨煮 ナムル	切干大根煮 春菊のごま和え	厚揚げの煮付け 白菜のからし和え
食	清汁		味噌汁		中華スープ	味噌汁	清汁
おやつ	カップケーキ	あられ	シフォンケーキ	ビスケット	チーズ蒸しパン	プリン	カステラ
-	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
タ	豆腐の五目あんかけ				1-1- MV		
	エドスいノテー	たらの照り焼き	豚肉の甘酢いため	赤魚の粕漬焼き	明太子入りだし巻き卵	エビとチンゲン菜の旨煮	からあげ、南瓜のいとこ者
食	エビ入りソテーピーマンとさかまの和え物	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え)	ゆかり和え	ひじきの五目煮 青菜の和え物(添え)	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え)	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え)
	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁	ゆかり和え 中華スープ	ひじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁
	エビ入りソテー ピーマンとさかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルキー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルキー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g
	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルキー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルキー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 36.5 g
 - 	エビ入りソテー ピーマンとさかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 間質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日)	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月)	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火)	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水)	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルキー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g 2025年02月28日(金)
日合計	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン	ゆかり和え 中華ス一プ エネルキー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルキー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g 2025年02月28日(金) 雑炊
日合計	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.6 g	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チキンボールの煮物 キャベツの和え物	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 塩塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め さつま芋サラダ	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルキー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ	ゆかり和え 中華ス一プ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 肉信田の煮物	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チキンボールの煮物	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g 2025年02月28日(金) 雑炊 卵焼き
一日合計日朝食	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルキー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳 御飯	ゆかり和え 中華ス一プ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 味噌汁	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルキー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チャンボールの煮物 キャンツの和え物 味噌汁 御飯	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルキー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルキー
日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 間質 48.8 g 食塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 ゆかりごはん 田舎うどん	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳 御飯 カレイの照り焼き	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 味噌汁 御飯 鮭のけんちん焼	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルキー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チキンボールの煮物 キャベツの和え物 味噌汁 御飯 白身フライ	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁 三色丼 インゲンの炒め煮	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルキー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g 脂質 36.5 g 食塩 9.3 g 2025年02月28日(金) 雑炊 駅焼き ペーコンソテー
一日合計 付 朝 食 昼	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和え じゃが芋の者付け	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 味噌汁 御飯 触のけんちん焼 長芋の短冊揚げ わかめの酢の物	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ チンゲン菜とえびの炒め物	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チャンボールの煮物 味噌汁 御飯 チャベツの和え物 味噌汁 御飯 ロ身フライ ひじきの煮付 小松菜の生姜醤油和え	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルキー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
一日合計 日朝 食 昼 食	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 食塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 ゆかりごはん 田舎うどん 天ぷら 青菜とハンペンの和え物	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和え じゃが芋の煮付け 清汁	ゆかり和え 中華ス一プ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 味噌汁 御飯 鮭のけんちん焼 長かめの酢の物 清汁	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 チンゲン菜とえびの炒め物 味噌汁	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チャンボールの煮物 味噌汁 御飯 ライ ひじきの煮付 小松菜の生姜醤油和え 味噌汁	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁 三色丼 インゲンの炒め煮 塩尾噌汁	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
一日合計 付 朝 食 昼	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 間質 48.8 g 食塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 ゆかりごはん 田舎うどん 天ぷら	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和え じゃが芋の者付け	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 肉信田の煮物 大豆サラダ 味噌汁 御飯 触のけんちん焼 長芋の短冊揚げ わかめの酢の物	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ チンゲン菜とえびの炒め物	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 脂質 57.5 g 食塩 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チャンボールの煮物 味噌汁 御飯 チャベツの和え物 味噌汁 御飯 ロ身フライ ひじきの煮付 小松菜の生姜醤油和え	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁 三色丼 インゲンの炒め煮 塩昆布和え	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
一日合計日 朝 食 昼 食 や	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 鬼塩 9.6 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 ゆかりごはん 田舎うどん 天ぷら 青菜とハンペンの和え物 ババロア	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和え じゃが芋の煮付け 清汁 黒棒	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 高橋 か 大豆サラダ 味噌汁 御飯 鮭のけんちん焼 長芋の短冊揚げ わかめの酢の物 清汁 ブッセ 御飯	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ チンゲン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゆう 御飯	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 157.5 g 8.0 g 2025年02月26日(水) 御飯 チキンボールの煮物 味噌汁 御飯 白身フライ ひじきの煮付 小松菜の生姜醤油和え 味噌汁 ムース 御飯	エビとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 塩塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒め さつ酸計 三色丼 インゲンの炒め煮 塩噌汁 カステラ 御飯	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
一日合計 日朝 食 昼 食	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 電白質 70.8 g & 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポターンコスープ 牛乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和え じゃが芋の煮付け 清汁 黒棒 御飯 麻婆豆腐 大根のごま油炒め	中 かり和え 中華スープ エネルギー	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 留白質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 かりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ チンゲン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゆう 御飯 イカ団子の煮物 ジャガイモの味ポンバジル炒め	明太子入りだし巻き卵 五目豆 お浸し(添え) 味噌汁 エネルギー 1661 kcal 蛋白質 59.4 g 159.4	エピとチンゲン菜の旨煮 ピーマンじゃこ炒め なすの煮付け わかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋白質 59.6 g 脂質 45.5 g 食塩 10.6 g 2025年02月27日(木) 御販 学サラダ 味噌汁 三色丼 インの炒め 塩味噌汁 カステラ 御販 り焼き カレーが芋のおかか煮	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
一日合計日 朝 食 昼 食 や	エビ入りソテー ピーマンとささかまの和え物 味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 相名8 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮 味噌汁 ゆかりごはん 田舎うどん 天ぷら 青菜とハンペンの和え物 ババロア 御飯 スパニッシュオムレツ チキンナゲット ピーナッツ和え(添え)	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 電白質 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和え ポタージュスープ 牛乳 御飯 照り焼き アスパラのたらマヨ和え じゃが芋の煮付け 清汁 黒棒 御飯 麻婆豆腐 大根のごま油炒め オレンジフルーチェ	ゆかり和え 中華スープ エネルギー 1490 kcal 蛋白質 64.7 g 脂質 46.1 g 食塩 7.9 g 2025年02月24日(月) 御飯 高橋 か 大豆サラダ 味噌汁 御飯 鮭のけんちん焼 長芋の短冊揚げ わかめの酢の物 清汁 ブッセ 御飯	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大根サラダ チンゲン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゆう 御飯 イカ団子の煮物	明太子 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田 田	エピとチンゲン 菜の 旨者 ピーマンじゃこ 炒め なすの	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計付朝 食 昼 食 や 夕 食	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮味噌汁 ゆからどん 天言菜とハンペンの和え物 ババロア 御飯 スパニッケット ピーナッツ和え(添え) コンソメスープ エネルギー 1643 kcal	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂食塩 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和えポタージュスー 半乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和えじゃが芋の煮付け 清汁 黒棒 御飯 麻婆豆腐 オレンジフルーチェ 中華スープ エネルギー 1602 kcal	中	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大切がけ 御飯 キカザラダ チン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゆう 御飯 イカ団子の味ポンバジル炒め コンソメスープ エネルギー 1560 kcal	明五子入りだし巻き卵五月 (1) 大子入りだし巻き卵五月 (1) 大子	エピとチンゲン ピーマンじゃこ かかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋質 59.6 g 15.5 g 45.5 g 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜 サラダ 味噌 デー 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計付朝 食 昼 食 や 夕 食	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂食 48.8 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮味噌汁 ゆからうどん 天青菜とハンペンの和え物 ババロア 御飯 スパニッケットとーナッツカえ(添え) コンソメスープ Iネルギー 1643 kcal 蛋白質 53.1 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 「1792 kcal 電力 「1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂食 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りいシング和えポタージュスープ 牛乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラの煮付け 清井 黒棒 御飯 腐 大レンジナルー 中華スープ エネルギー 1602 kcal 蛋白質 61.3 g	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 チンゲン菜とえびの炒め物 味噌ナラダ チンデン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカロサラダ チンドンスープ エネルギー 1560 kcal 蛋白質 54.5 g	明五子 明五子 田子 田子 田子 田子 田子 田子 田子 田子 田子 田	エピとチンゲン ピーマンじゃこか コネルギー 1609 kcal 蛋質 59.6 g 15.5 g 45.5 g 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜炒芋 サラダ 味 三色丼 イ塩配噌汁 カス の	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー 1558 kcal 蛋白質 80.9 g 18年 9.3 g 2025年02月28日(金) 雑炊 卵焼き ベー噌汁 御飯 鶏肉の甘辛煮卸し添え かにでする かにでする カンナー 大生酢和え 清汁 クリームパン 牛乳 御飯 かしき香すと厚揚げのさっと煮 ごま和え(添え) けんちん汁 エネルギー 1574 kcal 蛋白質 76.3 g
日合計日朝 食 昼 食 や 夕 食 日合計	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 エネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 脂質 48.8 g 2025年02月22日(土) 御飯 マカロニサラダ 白菜とベーコンの柔らか煮味噌汁 ゆからどん 天言菜とハンペンの和え物 ババロア 御飯 スパニッケット ピーナッツ和え(添え) コンソメスープ エネルギー 1643 kcal	生揚げの煮付け 大根の柚子香味漬け(添え) 清汁 エネルギー 1792 kcal 蛋白質 64.7 g 脂食塩 70.8 g 食塩 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒り卵 ドレッシング和えポタージュスー 半乳 御飯 カレイの照り焼き アスパラのたらマヨ和えじゃが芋の煮付け 清汁 黒棒 御飯 麻婆豆腐 オレンジフルーチェ 中華スープ エネルギー 1602 kcal	中	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやしの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大切がけ 御飯 キカザラダ チン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゆう 御飯 イカ団子の味ポンバジル炒め コンソメスープ エネルギー 1560 kcal	明五子入りだし巻き卵五月 (1) 大子入りだし巻き卵五月 (1) 大子	エピとチンゲン ピーマンじゃこ かかめスープ エネルギー 1609 kcal 蛋質 59.6 g 15.5 g 45.5 g 10.6 g 2025年02月27日(木) 御飯 野菜 サラダ 味噌 デー 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年 一年	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピンチンドット	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計日朝 食 昼 食 や 夕 食 日合計	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピンチンドット	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計日朝 食 昼食 や 夕食 日合計日朝	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンにかった。	南瓜のいとこ煮 ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピッチンドット	南瓜のいとこ素 (ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンにかった。	南瓜のいとこ素 (ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁
日合計日朝 食 昼食 や 夕食 日合計日朝	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンにかけった。	南瓜のいとこ素 (ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンにかけった。	南瓜のいとこ素 (ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食 屋 食	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンにかけった。	南瓜のいとこ素 (ほうれん草の梅おかか和え(添え) 味噌汁 エネルギー
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食 屋	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンにかけった。	南瓜のいとこ素 (ほうれん 草の 神 おか 和え (添え) 味噌汁
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食 屋 食	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンにかけった。	南瓜のいとこれの時間には、
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食 屋 食 や タ 食 日合計日朝 食 屋 食 や タ ・	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンボー 1609 kcal 59.6 g	南瓜のいとに表にいる。 京のいまでのでは、 京のいまでのでは、 京のいまでのでは、 京のいまでのでは、 京のいまでのでは、 京のいまででは、 京のいまででは、 京のいまでは、 京のいまでは、
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食 屋 食 や	エビ入りソテーピーマンとささかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g	生揚げの煮付け 大根の柚子 1792 kcal 電子 64.7 g 電子 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バターステックパン 炒りツシング和えポターン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・シーン・サーン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	中華スープ エネルギー 1490 kcal	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンは	南瓜のいきに表している。 京山の
日合計日 朝 食 昼 食 や 夕 食 日合計日 朝 食 昼 食 や 夕 食	エビーマンとさっかまの和え物味噌汁 エネルギー 1600 kcal	生揚げの 素付け 大根の 清汁 エネルギー 1792 kcal 64.7 g 64.7 g 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バタリ卵 ドレッシンスト 中型の カアスが 大力の アンパッシンスト 中型の カアスが 大力の 高ので である。 一部で 一部で には、 のので である。 一部で のので である。 でる。 である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	中	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンボー 1609 kcal 59.6 g	南瓜のいとに表している。 京山の
日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食 日合計日朝 食 屋 食 や 夕 食	エビーマンとさかまの和え物味噌汁 Iネルギー 1600 kcal 蛋白質 59.0 g 48.8 g 2025年02月22日(土) 御マカロニサラダ 白味噌カロニサラダ 白味噌カーニサラジの来らかれている。 マカラどん 大青がりごはん 田舎ぷらとハンペンの和え物 ババロア 御飯パンナッツ・カーン・アン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	生揚げの煮付け 大根の ボネルギー 1792 kcal 64.7 g 64.7 g 70.8 g 8.9 g 2025年02月23日(日) バタリッシングスステックパン ドレッシンスステックパン ドレッシンスステックの表 ポタ明の ドレッシンススト 中間の カアスがず 黒棒 の変更のである。 では、 のでは、	中	びじきの五目煮 青菜の和え物(添え) 味噌汁 エネルギー 1575 kcal 蛋白質 66.5 g 脂質 49.1 g 食塩 7.3 g 2025年02月25日(火) 御飯 オムレツ もやじの海苔和え 味噌汁 ふりかけ 御飯 牛肉ときのこの甘辛煮 大シザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザン菜とえびの炒め物 味噌汁 まんじゅう 御飯 イカザンマ菜とえびの炒め物 まんじゅう ではいが、 エネルギー 1560 kcal 蛋白質 44.4 g	明五日 明五日 明五日 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十 三十	エピーマンボー 1609 kcal 59.6 g	南瓜のいまた。