

	2日(月)		3日(火)		4日(水)		5日(木)		6日(金)												
朝			米飯 みそ汁 ワインナーとほうれん草のスクランブルエッグ ブロッコリーのツナサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 みそ汁 厚焼玉子 五目きんぴら ふりかけ ジヨア	米飯 みそ汁 厚焼玉子 五目きんぴら ふりかけ ジヨア	パン 野菜スープ マーマレードチキン ポテトサラダ 牛乳	パン 野菜スープ マーマレードチキン ポテトサラダ 牛乳	米飯 みそ汁 あじの照り焼き うの花 ふりかけ 野菜ジュース	米飯 みそ汁 あじの照り焼き うの花 ふりかけ 野菜ジュース	あじ											
	エネルギー		エネルギー		752	エネルギー		793	エネルギー		598	エネルギー		583							
	タンパク質	脂質	タンパク質	脂質	29.5	25.5	タンパク質	脂質	27.3	20.4	タンパク質	脂質	28.1	25.6	タンパク質	脂質	29.2	12.1			
昼	オムハヤシライス コンソメスープ シーザーサラダ ヨーグルト		【節分】助六寿司 けんちん汁 ししゃもフライ 福豆		米飯 みそ汁 揚げない油淋鶏 かほおちゃの煮物		米飯 みそ汁 ミックスグリル チョレギサラダ		米飯 みそ汁 ミックスグリル チョレギサラダ		三色丼 ミニうどん フルーツ白玉										
	エネルギー		925	エネルギー		826	エネルギー		70	エネルギー		750	エネルギー		944						
	タンパク質	脂質	27.9	33.6	タンパク質	脂質	27.4	26.9	タンパク質	脂質	31	14.7	タンパク質	脂質	29.2	24.7	タンパク質	脂質	34.3	23.7	
夕	米飯 鶏つくねスープ サワラのバター醤油焼き かぼちゃとレンコンの甘辛炒め		米飯 みそ汁 チキングリル 和風スパゲティ		米飯 ミネストローネ タラのグラタン風 ごぼうサラダ		米飯 みそ汁 スタミナ焼肉 バンサンスー		米飯 みそ汁 スタミナ焼肉 バンサンスー												
	エネルギー		730	エネルギー		700	エネルギー		754	エネルギー		771	エネルギー								
	タンパク質	脂質	27.9	15.9	タンパク質	脂質	31	16.6	タンパク質	脂質	35.8	19.9	タンパク質	脂質	30.3	25.7	タンパク質	脂質			
	9日(月)		10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)									
朝												米飯 みそ汁 鮭の塩麹焼き ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳		エネルギー		618					
	エネルギー			エネルギー		エネルギー		エネルギー	エネルギー		エネルギー		エネルギー		タンパク質	脂質	26.5	9.4			
昼												米飯 ワントンスープ タラのフリッターチリソース ひじきの煮物		パン クラムチャウダー風スパゲティ ミニハンバーグ チョコクレープ							
	エネルギー			エネルギー		928	エネルギー		エネルギー		エネルギー		817	エネルギー		1010					
	タンパク質	脂質		タンパク質	脂質	27.4	27.9	タンパク質	脂質	タンパク質	脂質	30	20.8	タンパク質	脂質	36.9	35.4				
夕												米飯 みそ汁 照り焼きチキン ナポリタン									
	エネルギー			エネルギー			エネルギー		エネルギー		エネルギー		734	エネルギー							
	タンパク質	脂質		タンパク質	脂質		タンパク質	脂質		タンパク質	脂質	39.2	17.3	タンパク質	脂質						