

月・火曜日		水・木曜日		金・土曜日	
				1月31日 2月1日	
				A だし香る和風とんてき丼 kcal 549 小松菜のソテー 蛋白質 (g) 23.12 ひじきのサラダ 塩分 (g) 2.66 B さわらの幽庵焼き kcal 462 豆乳がんもの含め煮 蛋白質 (g) 23.02 小松菜のワサビ和え 塩分 (g) 1.83 デザート: 1 黄桃缶 2 野菜ジュースゼリー おやつ: 南瓜プリン kcal 75	
2月3・4日		2月5・6日		2月7・8日	
A 豚の甘辛煮 kcal 716 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 19.98 ほうれん草のナムル 塩分 (g) 2.64 B イワシのつみれ汁 kcal 434 豆とひじきの煮物 蛋白質 (g) 20.21 塩分 (g) 3.13 デザート: 1 オレンジゼリー 2 キウイ おやつ: 黒糖プリン kcal 64		A にしんの山椒煮 kcal 526 セロリと人参のゴマきんぴら 蛋白質 (g) 19.3 おからとツナのサラダ 塩分 (g) 1.81 B 鶏肉のねぎ塩焼き kcal 501 豆の煮物 蛋白質 (g) 22.36 もやしの酢の物 塩分 (g) 1.8 デザート: 1 リンゴゼリー 2 みかん缶 おやつ: 黒ゴマ蒸しパン kcal 188		A 牛肉の甘辛丼 kcal 511 切昆布と油揚げの煮物 蛋白質 (g) 14.92 山芋とろろ 塩分 (g) 2.5 B 生姜香るたららの竜田揚げ kcal 504 きんぴらごぼう 蛋白質 (g) 23.63 ほうれん草のお浸し 塩分 (g) 1.63 デザート: 1 ミックスジュースゼリー 2 マンゴー缶 おやつ: パウンドケーキ kcal 157	
2月10・11日		2月12・13日		2月14日はお祝い膳 15日	
A メンチカツ kcal 637 マカロニのトマトソース 蛋白質 (g) 15.8 レンコンの梅おかかマヨネーズ 塩分 (g) 2.58 B ニシンのゆずすだちおろし煮 kcal 455 南瓜の含め煮 蛋白質 (g) 16.62 ひじきのサラダ 塩分 (g) 1.85 デザート: 1 野菜ジュースゼリー 2 パイン缶 おやつ: 水ようかん kcal 61		A 鯖の塩焼き kcal 514 きんぴらごぼう 蛋白質 (g) 18.45 ほうれん草の白和え 塩分 (g) 1.85 B トマトとチキンのキーマカレー kcal 497 ナゲット 蛋白質 (g) 20.56 ほうれん草の胡麻和え 塩分 (g) 3.59 デザート: 1 ブドウゼリー 2 パナナ おやつ: チョコ蒸しパン 178		A ぶりの甘酢あん kcal 480 レバーの生姜煮 蛋白質 (g) 25.22 キャベツとあおさのナムル 塩分 (g) 2.39 B タンドリーチキン kcal 406 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し 蛋白質 (g) 15.88 ツナマヨコーン 塩分 (g) 1.82 デザート: 1 イチゴゼリー 2 リンゴ缶 おやつ: パインゼリー kcal 40	
2月17・18日		2月19・20日		2月21・22日	
A 鮭の塩焼き kcal 411 キャベツと薄揚げの煮びたし 蛋白質 (g) 22.07 ゆずもずく 塩分 (g) 1.95 B ワイン香るデミグラスソースのハンバーグ kcal 454 野菜の煮込み 蛋白質 (g) 17.27 カリフラワーのマリネ 塩分 (g) 1.98 デザート: 1 ブルーベリーゼリー 2 フルーツカクテル缶 おやつ: レーズンケーキ kcal 191		A 骨ごと食べられる鯖のみぞれ煮 kcal 530 豆の煮物 蛋白質 (g) 24.92 カリフラワーと小松菜のお浸し 塩分 (g) 2.17 B 鶏もものから揚げ kcal 557 マカロニのトマトソース炒め 蛋白質 (g) 21.05 チーズと黒コショウのキャベツサラダ 塩分 (g) 1.98 デザート: 1 ゆずゼリー 2 オレンジ おやつ: 手作りクッキー kcal 127		A 銀ひらすの酒粕焼き kcal 488 さつま芋のそぼろ煮 蛋白質 (g) 20.81 ごぼうサラダ 塩分 (g) 1.77 B チーズ入りチキンカツ kcal 471 卵の花 蛋白質 (g) 18.06 ほうれん草の胡麻和え 塩分 (g) 1.78 デザート: 1 キウイ 2 オレンジゼリー おやつ: ブルーベリーゼリー kcal 41	
2月24・25日		2月26・27日			
A 牛丼 kcal 462 人参しりしり 蛋白質 (g) 18.72 刻み大根の梅肉和え 塩分 (g) 2.62 B コロッケ kcal 551 大根の洋風煮 蛋白質 (g) 13.06 ツナマヨコーン 塩分 (g) 1.7 デザート: 1 みかん缶 2 リンゴゼリー おやつ: ココアケーキ kcal 130		A 鱈の蒲焼 kcal 405 薩摩芋のそぼろ煮 蛋白質 (g) 4.79 ゆずもずく 塩分 (g) 1.92 B 中華丼 kcal 530 はんぺんの磯辺揚げ 蛋白質 (g) 12.55 カリフラワーのサラダ 塩分 (g) 2.41 デザート: 1 マンゴー缶 2 ミックスジュースゼリー おやつ: ミルクプリンチョコソース kcal 114			