



日	月	火	水	木	金	土
28						3
				ごはん メバルの煮つけ 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨ和え 味噌汁	きのこの和風スパゲティー きゅべつと卵のサラダ ハッシュポテト コンソメスープ	-
					エネルギー 501kcal 脂質 16.2g 食塩 2.8g	エネルギー 631kcal 脂質 22.3g 食塩 2.8g
4	5		6	7	8	10
	ごはん ホッケの塩焼き 春雨のごま酢和え 里芋煮物 豚汁 カルシウムふりかけ	ごはん 豚肉の甘酢炒め カボチャのグラタン おからサラダ コンソメスープ	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 小松菜のおろし和え ブドウムース		ごはん 鶏肉の焼き鳥風焼き オクラの梅和え しっとりがんも煮物 味噌汁	ごはん カレイのムニエル ジャーマンポテト ほうじ茶プリン コンソメスープ
	エネルギー 502kcal 脂質 9.7g 食塩 3.3g	エネルギー 600kcal 脂質 19.3g 食塩 1.9g	エネルギー 548kcal 脂質 14.0g 食塩 2.6g	エネルギー 585kcal 脂質 24.1g 食塩 3.4g	エネルギー 491kcal 脂質 10.9g 食塩 2.2g	-
11	12		13	14	15	17
	ごはん 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ 大根の土佐煮 味噌汁	ロールパン クリームシチュー シーザーサラダ ストロベリーババロア	バレンタインDAY ごはん ハートコロッケ フルーツサラダ プリンチョコレートソースかけ コーンスープ		麺紀行（沖縄県） そうめんチャンプルー 人参しりしりサラダ 黒糖ゼリー もずくスープ	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー ^{沖縄 OKINAWA} インゲンの胡麻和え 味噌汁 カルシウムふりかけ
	エネルギー 589kcal 脂質 17.7g 食塩 4.5g	エネルギー 678kcal 脂質 25.9g 食塩 3.6g	エネルギー 714kcal 脂質 21.7g 食塩 2.9g	エネルギー 494kcal 脂質 9.5g 食塩 4.9g	エネルギー 458kcal 脂質 7.5g 食塩 3.2g	-
18	19		20	21	22	24
	味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ 杏仁豆腐	ごはん サバの香りみそ焼き プロッコリーのピーナッツ和え きんぴらごぼう すまし汁 カルシウムふりかけ	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ イチゴムース		ごはん 麻婆豆腐 青菜のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ	ごはん たらのマヨネーズ焼き 豚肉と大根煮 抹茶プリン 味噌汁
	エネルギー 607kcal 脂質 16.0g 食塩 3.7g	エネルギー 529kcal 脂質 20.4g 食塩 2.7g	エネルギー 573kcal 脂質 19.3g 食塩 2.4g	エネルギー 540kcal 脂質 16.0g 食塩 2.9g	エネルギー 531kcal 脂質 14.1g 食塩 2.8g	-
25	26		27	28	29	
	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ ぶどうゼリー カレー風味スープ	キツネそば はんぺんチーズフライ 切干ゆず香り ゆずヨーグルトデザート	ごはん 赤魚の塩麹焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁 カルシウムふりかけ		ごはん スタミナ焼き カボチャの煮物 白菜のごま酢和え 味噌汁	
	エネルギー 565kcal 脂質 15.5g 食塩 2.7g	エネルギー 637kcal 脂質 17.8g 食塩 3.3g	エネルギー 434kcal 脂質 9.7g 食塩 2.6g	エネルギー 523kcal 脂質 12.8g 食塩 2.5g	エネルギー 520g 脂質 18.0g 炭水化物 86.5g	-