

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
- - - - - -	ごはん 鶏照り焼き かぼちゃグラタン おからサラダ コンソメスープ カルシウムふりかけ 	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 	ダブルソフト クラムチャウダー ひじきサラダ チョコレートババロア  節分	炊き込みご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 ほうれん草の辛子マヨ和え すまし汁 立春 	味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ ライチゼリー	- - - -
- - -	エネルギー 493kcal 蛋白質 25.6g 脂質 11.1g 炭水化物 70.4g 食塩 2.6g	エネルギー 536kcal 蛋白質 22.9g 脂質 15.8g 炭水化物 72.9g 食塩 2.8g	エネルギー 467kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.4g 炭水化物 73.9g 食塩 2.4g	エネルギー 480kcal 蛋白質 24.6g 脂質 14.0g 炭水化物 62.5g 食塩 2.8g	エネルギー 593kcal 蛋白質 23.8g 脂質 14.8g 炭水化物 92.3g 食塩 3.8g	- - -
7	8	9	10	11	12	13
- - - - -	ごはん 鮭のちゃんちゃ焼き 小松菜の磯和え 煮物 すまし汁	ごはん きのこおろしハンバーグ アスパラサラダ 手作りリンゴのコンポート カレー風味スープ	肉そば はんぺんの磯部揚げ オクラの和風和え ぶどうムース	ごはん カレイのムニエル ジャーマンポテト ごぼうサラダ コンソメスープ カルシウムヨーグルト 建国記念日 	レーズンロール ビーフシチュー コールスローサラダ みかんゼリー	- - - - -
- - -	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.6g 脂質 11.7g 炭水化物 67.7g 食塩 2.6g	エネルギー 520kcal 蛋白質 18.7g 脂質 11.9g 炭水化物 85.7g 食塩 2.5g	エネルギー 665kcal 蛋白質 20.3g 脂質 17.4g 炭水化物 63.9g 食塩 2.6g	エネルギー 604kcal 蛋白質 24.0g 脂質 18.6g 炭水化物 84.8 食塩 2.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 23.8g 脂質 23.1g 炭水化物 73.0g 食塩 2.6g	- - -
14	15	16	17	18	19	20
- - - - -	黒糖ロール ポトフ 大根サラダ 抹茶ババロア	ごはん 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ たけのこの土佐煮 味噌汁	ごはん 赤魚の塩麴焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 小松菜とツナのおろし煮 すまし汁	スパゲティーナボリタン きゃべつと卵のサラダ ぶどうゼリー ミネストローネ風スープ	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフンソテー 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 603kcal 蛋白質 27.6g 脂質 21.2g 炭水化物 75.4g 食塩 2.2g	エネルギー 551kcal 蛋白質 22.6g 脂質 12.9g 炭水化物 84.5g 食塩 4.1g	エネルギー 437kcal 蛋白質 20.3g 脂質 9.9g 炭水化物 63.9g 食塩 2.6g	エネルギー 573kcal 蛋白質 24.7g 脂質 13.4g 炭水化物 86.0g 食塩 2.1g	エネルギー 476kcal 蛋白質 25.7g 脂質 7.4g 炭水化物 72.9g 食塩 3.4g	- - -
21	22	23	24	25	26	27
- - - -	カレーうどん ひじき入り蓮根ピンピラ 小松菜のじゃこ炒め 抹茶ゼリー	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 アスパラのマスタード和え パインムース 天皇誕生日 	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 もやしの胡麻和え 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん さわらのネギ塩焼き 人参とツナのしそドレッシング 豚肉と大根煮 味噌汁	郷土料理 ～静岡県～ あさくらご飯 桜エビのかき揚げ うざく 安倍川餅風 つみれ汁  	- - - -
- - -	エネルギー 544kcal 蛋白質 20.8g 脂質 13.7g 炭水化物 85.5g 食塩 3.0g	エネルギー 519kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.6g 炭水化物 71.6g 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 24.3g 脂質 13.4g 炭水化物 79.5g 食塩 2.9g	エネルギー 48213kcal 蛋白質 24.1g 脂質 13.3g 炭水化物 63.2g 食塩 3.1g	エネルギー 535kcal 蛋白質 15.9g 脂質 11.8g 炭水化物 89.7g 食塩 4.3g	- - -
28	 手を洗おう  消毒しよう  マスクをしよう  うがいをしよう  換気をしよう  うちで過ごそう					
- - - -						
- -						