

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

プロンジールケア玉川上水

	1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)	1月31日(土)	2月1日(日)
朝食（和食）	パン ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 がんも煮 三色サラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 スクランブルエッグ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナといんげんの炒め物 しろ菜ののり浸し 漬物 味噌汁 牛乳	パン 具沢山クリームスープ かにかまサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 大根のゆず和え 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳
	I摺* :470kcal タバク*:14.2g 脂質*:21.1g 食塩相:2.5g	I摺* :486kcal タバク*:19.6g 脂質*:14.2g 食塩相:2.6g	I摺* :532kcal タバク*:19.2g 脂質*:16.8g 食塩相:2.0g	I摺* :442kcal タバク*:15.1g 脂質*:12.9g 食塩相:2.6g	I摺* :502kcal タバク*:17.3g 脂質*:17.1g 食塩相:2.1g	I摺* :477kcal タバク*:18.4g 脂質*:15.9g 食塩相:2.4g	I摺* :569kcal タバク*:16.1g 脂質*:16.2g 食塩相:2.4g
昼食	【セレクト】 A:親子煮 B:卵と海老の旨塩炒め ごぼうの味噌金平 漬物 御飯 すまし汁	牛丼 さつま芋のはちみつ照り焼き ほうれん草の生姜和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいのマヨネーズ焼き 春雨の旨煮 煮豆 すまし汁	【ご当地:愛知県】 味噌煮込みうどん 胡瓜と人参の青じそ和え あずきプリン	御飯 厚揚げと根菜の明太子炒め 白菜の煮浸し 水菜とささみの和え物 味噌汁	シーフードカレー 福神漬け コーンサラダ ヨーグルト(ブルーベリーソース)	御飯 木須肉(ヤクザンと豚肉の卵炒め) えび風味焼壳 ちんげん菜の中華和え 中華スープ
	I摺* :476kcal タバク*:19.4g 脂質*:13.5g 食塩相:3.1g	I摺* :493kcal タバク*:16.0g 脂質*:13.2g 食塩相:2.7g	I摺* :488kcal タバク*:21.6g 脂質*:12.4g 食塩相:2.5g	I摺* :533kcal タバク*:27.0g 脂質*:15.7g 食塩相:3.3g	I摺* :407kcal タバク*:16.0g 脂質*:8.3g 食塩相:2.7g	I摺* :470kcal タバク*:14.6g 脂質*:10.9g 食塩相:2.8g	I摺* :538kcal タバク*:22.9g 脂質*:19.9g 食塩相:3.0g
	I摺* :448kcal タバク*:18.1g 脂質*:11.4g 食塩相:3.2g						
おやつ	黒糖まんじゅう	紅茶ゼリー生クリーム添え	もみじまんじゅう	黒糖ケーキ	塩まんじゅう	いちごスペシャル	ロールケーキ(コーヒー)
	I摺* :66kcal タバク*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	I摺* :28kcal タバク*:0.3g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	I摺* :107kcal タバク*:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	I摺* :66kcal タバク*:1.6g 脂質*:2.0g 食塩相:0.0g	I摺* :66kcal タバク*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	I摺* :127kcal タバク*:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相:0.1g	I摺* :92kcal タバク*:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 赤魚の塩麹焼き 高野豆腐の含め煮 おくらの三杯酢 味噌汁	御飯 麻婆なす キャベツとイカの塩炒め フルーツ 中華スープ	御飯 豚肉と野菜の白煮 里芋のごまだれ ゆかり和え 味噌汁	御飯 あじフライ 切干大根の煮物 ブロッコリーのくるみ和え 味噌汁	ライス ミートローフ 南瓜のチーズパン粉焼き ピクルス コンソメスープ	御飯 鶏肉のバター醤油 切り昆布の煮物 わさび豆腐 味噌汁	御飯 めばるの山椒焼き なすの南蛮酢 浅漬け 味噌汁
	I摺* :452kcal タバク*:23.1g 脂質*:8.1g 食塩相:2.4g	I摺* :520kcal タバク*:13.0g 脂質*:21.4g 食塩相:2.5g	I摺* :453kcal タバク*:19.6g 脂質*:10.9g 食塩相:3.3g	I摺* :534kcal タバク*:17.2g 脂質*:16.6g 食塩相:2.9g	I摺* :526kcal タバク*:19.1g 脂質*:14.6g 食塩相:2.6g	I摺* :514kcal タバク*:21.8g 脂質*:19.8g 食塩相:3.4g	I摺* :472kcal タバク*:19.6g 脂質*:15.9g 食塩相:2.5g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

ブランチールケア玉川上水

	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
朝食（和食）	パン お魚ソーセージの炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 肉団子と芋の煮物 スナップえんどうのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 いんげんのごま和え たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 二色野菜のさっぱり和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ポトフ風 ポテトサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ワインナーソティー かぶの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 炒り卵 ちんげん菜のおかか和え 梅干し 味噌汁 牛乳
	I群*: -433kcal タバク*:14.8g 脂質*: 12.7g 食塩相:2.6g	I群*: -538kcal タバク*:18.2g 脂質*: 12.9g 食塩相:2.1g	I群*: -479kcal タバク*:14.6g 脂質*: 14.6g 食塩相:2.3g	I群*: -487kcal タバク*:15.8g 脂質*: 12.2g 食塩相:2.0g	I群*: -460kcal タバク*:14.1g 脂質*: 14.9g 食塩相:2.3g	I群*: -483kcal タバク*:15.3g 脂質*: 13.7g 食塩相:2.1g	I群*: -480kcal タバク*:18.5g 脂質*: 15.9g 食塩相:2.5g
昼食	甘辛鶏ととろろの丼 れんこんの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の香味炒め 車麩の含め煮 白菜としめじの和え物 味噌汁	ライス マカロニグラタン ツナサラダ ピーチゼリー トマトスープ	御飯 ゆず胡椒香る 和風麻婆豆腐 ビーフン炒め プロッコリーの磯和え すまし汁	塩ラーメン なすの中華煮浸し 胡瓜のナムル	御飯 赤魚のしそ香り焼き ひじきの煮物 水菜のささみ和え 味噌汁	御飯 豚肉のごま炒め ふろふき大根 かにかま和え すまし汁
	I群*: -494kcal タバク*:19.5g 脂質*: 15.3g 食塩相:2.9g	I群*: -473kcal タバク*:18.7g 脂質*: 14.0g 食塩相:2.4g	I群*: -628kcal タバク*:19.7g 脂質*: 18.8g 食塩相:2.8g	I群*: -485kcal タバク*:19.4g 脂質*: 14.6g 食塩相:3.0g	I群*: -415kcal タバク*:13.0g 脂質*: 15.5g 食塩相:3.4g	I群*: -420kcal タバク*:21.7g 脂質*: 9.3g 食塩相:2.7g	I群*: -483kcal タバク*:20.2g 脂質*: 14.7g 食塩相:2.8g
おやつ	紅茶ケーキ	コーヒーゼリー	きなこまんじゅう	いちごミルクプリン	エクレア	人形焼	バームクーヘン
	I群*: -62kcal タバク*:1.5g 脂質*: 1.5g 食塩相:0.0g	I群*: -39kcal タバク*:0.2g 脂質*: 0.8g 食塩相:0.0g	I群*: -66kcal タバク*:1.5g 脂質*: 0.3g 食塩相:0.0g	I群*: -51kcal タバク*:1.5g 脂質*: 1.2g 食塩相:0.0g	I群*: -86kcal タバク*:1.3g 脂質*: 6.3g 食塩相:0.1g	I群*: -72kcal タバク*:1.4g 脂質*: 1.3g 食塩相:0.0g	I群*: -94kcal タバク*:1.2g 脂質*: 3.7g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 気仙沼産カツオカツ ほうれん草のさっと煮 イチゴのムース 味噌汁	【節分】 太巻き寿司・ゆかり稻荷寿司 節分 豆入り茶碗蒸し 小松菜の二色浸し いわしつみれのお吸い物	茶飯 おでん ピーマンのじやこ炒め カリフラワーのマヨかけ 味噌汁	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き 里芋の煮っころがし 浅漬け 味噌汁	御飯 鶏肉の揚げ出し 金平ごぼう 煮豆 味噌汁	まぐろのたたきとアボカド丼 さつまいもの甘煮 漬物 味噌汁	【からだ元気：血液さらさら】 生姜御飯 あじのはちみつ南蛮漬け 南瓜ときのこのバター醤油焼き おくら 長芋 納豆の和え物 味噌汁
	I群*: -563kcal タバク*:15.2g 脂質*: 18.5g 食塩相:2.6g	I群*: -477kcal タバク*:21.3g 脂質*: 12.3g 食塩相:4.1g	I群*: -489kcal タバク*:17.8g 脂質*: 15.7g 食塩相:4.1g	I群*: -474kcal タバク*:21.0g 脂質*: 14.5g 食塩相:2.6g	I群*: -575kcal タバク*:18.4g 脂質*: 19.9g 食塩相:2.1g	I群*: -454kcal タバク*:14.0g 脂質*: 10.1g 食塩相:2.8g	I群*: -518kcal タバク*:25.4g 脂質*: 12.1g 食塩相:3.3g

*仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

プロンジールケア玉川上水

	2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)	2月14日(土)	2月15日(日)
朝食（和食）	パン 具沢山スープ コールスロー フルーツ 牛乳	御飯 目玉焼き 大根の和え物 心りかけ 味噌汁 牛乳	御飯 ツナソテー カリフラワーの大葉風味 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 がんも煮 かにかまサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ベーコンと野菜の炒め物 菜の花のゆず浸し 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 マカロニサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳
	I摂ボリ:451kcal タバク*:15.8g 脂質*:14.0g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:493kcal タバク*:18.5g 脂質*:17.3g 食塩相:2.2g	I摂ボリ:488kcal タバク*:15.2g 脂質*:12.8g 食塩相:1.9g	I摂ボリ:499kcal タバク*:18.5g 脂質*:14.2g 食塩相:2.4g	I摂ボリ:497kcal タバク*:19.1g 脂質*:24.1g 食塩相:2.5g	I摂ボリ:459kcal タバク*:15.8g 脂質*:13.2g 食塩相:2.7g	I摂ボリ:559kcal タバク*:16.5g 脂質*:17.6g 食塩相:2.3g
昼食	御飯 厚揚げの八宝菜 焼壳 やわらか杏仁 春雨スープ	カレーライス 福神漬け グリーンサラダ 青りんごゼリー	けんちんそば ちくわの磯部揚げ スナップえんどうのくるみ和え	サンドイッチ ズッキーニのガーリックソテー フルーツヨーグルト 野菜スープ	【セレクト】 A:鶏肉の味噌マヨネーズ焼き B:さわらのものろみ味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の土佐和え 御飯 すまし汁	【バレンタインデー】 バターライス ハッシュドビーフ ミモザサラダ フルーツ コンソメスープ	温玉しらす丼 里芋の含め煮 しろ菜の酢味噌かけ すまし汁
	I摂ボリ:487kcal タバク*:16.4g 脂質*:10.7g 食塩相:2.7g	I摂ボリ:522kcal タバク*:15.3g 脂質*:15.6g 食塩相:2.5g	I摂ボリ:445kcal タバク*:19.2g 脂質*:13.3g 食塩相:2.6g	I摂ボリ:378kcal タバク*:11.2g 脂質*:18.2g 食塩相:3.1g	I摂ボリ:526kcal タバク*:21.4g 脂質*:19.0g 食塩相:2.6g	I摂ボリ:523kcal タバク*:14.9g 脂質*:19.5g 食塩相:3.8g	I摂ボリ:409kcal タバク*:17.8g 脂質*:7.6g 食塩相:2.9g
おやつ	ミルクティーブラウニー	カステラ	ショコラスペシャル	ロールケーキ(ショコ)	黒糖まんじゅう	クレープ(ショコ)	抹茶ようかん
	I摂ボリ:63kcal タバク*:2.4g 脂質*:1.9g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:83kcal タバク*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:143kcal タバク*:1.9g 脂質*:6.8g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:95kcal タバク*:1.3g 脂質*:3.9g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:66kcal タバク*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	I摂ボリ:97kcal タバク*:0.9g 脂質*:6.0g 食塩相:0.1g	I摂ボリ:67kcal タバク*:2.9g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 チキンローフ 里芋の白煮 小松菜のわさび和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいの煮付け ピーマンの山椒炒め 白菜の塩麹和え 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 梅ソース れんこんとさつま揚げの炒め物 浅漬け 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め なすの田舎煮 煮豆 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ 甘酢だれ キャベツとイカの炒め物 おくらとえのきの和え物 味噌汁	御飯 さばの塩焼き 切り昆布の煮物 胡瓜とささみの和え物 味噌汁	御飯 鶏の唐揚げ 白菜の煮浸し 枝豆豆腐 味噌汁
	I摂ボリ:476kcal タバク*:19.5g 脂質*:12.0g 食塩相:2.8g	I摂ボリ:413kcal タバク*:21.5g 脂質*:5.9g 食塩相:2.6g	I摂ボリ:513kcal タバク*:19.9g 脂質*:16.0g 食塩相:3.4g	I摂ボリ:547kcal タバク*:17.6g 脂質*:21.5g 食塩相:2.5g	I摂ボリ:434kcal タバク*:14.1g 脂質*:11.1g 食塩相:2.8g	I摂ボリ:525kcal タバク*:20.5g 脂質*:22.3g 食塩相:3.1g	I摂ボリ:536kcal タバク*:19.9g 脂質*:21.6g 食塩相:2.6g

*仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだ寒い季節。マカロニグラタンや
おでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、
お楽しみください。

プロンジールケア玉川上水

	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝食（和食）	パン 炒り卵 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー ^{今朝の 具どころ! 食どころ!} ゆかり和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 ツナサラダ 梅干し 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ ほうれん草の和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ウインナーと野菜の炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 オムレツ プロッコリーのしらす和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 大根サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳
	I補: -499kcal タバク*:18.9g 脂質*:24.1g 食塩相:2.4g	I補: -469kcal タバク*:14.0g 脂質*:11.2g 食塩相:2.3g	I補: -482kcal タバク*:18.4g 脂質*:11.5g 食塩相:2.9g	I補: -525kcal タバク*:20.0g 脂質*:16.4g 食塩相:2.1g	I補: -452kcal タバク*:15.1g 脂質*:15.1g 食塩相:2.6g	I補: -481kcal タバク*:16.7g 脂質*:12.3g 食塩相:2.1g	I補: -468kcal タバク*:17.3g 脂質*:9.5g 食塩相:2.5g
昼食	スパゲッティミートソース かぶのコンソメ煮 ピクルス ポタージュ	海老炒飯 春巻き 春雨サラダ 中華スープ	【ご当地：イタリア】 ライス チキンディアボラ風 パニーニカツアドレッシング のサラダ パソコッタ～コヒーリュをのせて～ 根菜のズッパ	とろタク丼 豆腐田楽 菜の花のごまあえ すまし汁	ライス 肉団子のクリームシチュー グリル野菜のマスタードソース グレープゼリー	きつねうどん 里芋の味噌マヨ焼き フルーツあんみつ	御飯 豚肉と野菜のチリソース かに風味焼壳 即席漬け ちんげん菜のスープ
	I補: -435kcal タバク*:16.0g 脂質*:14.2g 食塩相:2.8g	I補: -526kcal タバク*:15.8g 脂質*:19.2g 食塩相:3.2g	I補: -605kcal タバク*:21.2g 脂質*:23.1g 食塩相:1.9g	I補: -394kcal タバク*:18.4g 脂質*:7.5g 食塩相:2.7g	I補: -627kcal タバク*:18.1g 脂質*:17.6g 食塩相:2.8g	I補: -491kcal タバク*:12.8g 脂質*:12.5g 食塩相:2.7g	I補: -541kcal タバク*:15.1g 脂質*:18.8g 食塩相:2.9g
おやつ	あずきプリン	黒糖ミルクシフォン	塩まんじゅう	はちみつ入ドーナツ	バウムクーヘン（チョコ）	コーヒーサンドモカ	いちごスペシャル
	I補: -93kcal タバク*:3.4g 脂質*:1.5g 食塩相:0.1g	I補: -81kcal タバク*:1.6g 脂質*:2.6g 食塩相:0.0g	I補: -66kcal タバク*:1.2g 脂質*:0.1g 食塩相:0.2g	I補: -97kcal タバク*:1.1g 脂質*:4.6g 食塩相:0.1g	I補: -81kcal タバク*:1.4g 脂質*:3.5g 食塩相:0.1g	I補: -128kcal タバク*:1.9g 脂質*:4.7g 食塩相:0.1g	I補: -127kcal タバク*:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 めばるの幽庵焼き ごぼうのピリ辛炒め 長芋の和え物 味噌汁	御飯 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁	御飯 助宗たらのたっぷり野菜あん なすの炒め物 ちんげん菜の塩昆布和え 味噌汁	御飯 トンカツ ひじきの煮物 胡瓜ともやしの塩ナムル 味噌汁	御飯 あぶらかれいのバーティン酢 大根の薄くず煮 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉の塩麹焼き 花しんじょうの煮物 キャベツのツナ和え 味噌汁	五目ちらし寿司 白菜のゆず胡椒煮 かにかま和え 味噌汁
	I補: -447kcal タバク*:21.6g 脂質*:8.2g 食塩相:2.6g	I補: -518kcal タバク*:18.4g 脂質*:13.7g 食塩相:2.7g	I補: -466kcal タバク*:19.4g 脂質*:13.5g 食塩相:2.6g	I補: -526kcal タバク*:13.5g 脂質*:19.2g 食塩相:3.5g	I補: -451kcal タバク*:22.7g 脂質*:9.1g 食塩相:2.5g	I補: -533kcal タバク*:20.7g 脂質*:18.3g 食塩相:2.6g	I補: -353kcal タバク*:11.9g 脂質*:4.3g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

2月献立表



鬼はそと 福はうち

節分を迎える2月はまだ寒い季節。マカロニグラタンやおでんなど、からだ温まる冬のお料理をご提供致します。
14日のバレンタインデーにはチョコババロアをご用意しておりますので、お楽しみください。

プラザエールケア玉川上水

2月23日(月)		2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)	2月28日(土)	
朝食（和食）	パン スクランブルエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナとスナップえんどうのソテー ほうれん草の生姜和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 菜の花のささみ和え 梅干し 味噌汁 牛乳	パン あさりのトマトスープ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ベーコンと小松菜の炒め物 カリフラワーの和風マヨ和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	
	I補算:-484kcal タバク*:19.2g 脂質*:17.5g 食塩相:2.4g	I補算:-472kcal タバク*:17.0g 脂質*:13.4g 食塩相:2.4g	I補算:-484kcal タバク*:15.8g 脂質*:13.0g 食塩相:2.0g	I補算:-489kcal タバク*:21.5g 脂質*:16.0g 食塩相:2.4g	I補算:-537kcal タバク*:16.4g 脂質*:23.7g 食塩相:2.5g	I補算:-501kcal タバク*:15.2g 脂質*:18.3g 食塩相:2.3g	
昼食	御飯 厚揚げと海老の旨塩がらめ 南瓜の煮物 小松菜の梅味噌がけ すまし汁	【認知症予防 長寿ごはん】 押麦入りバターライス さばの味噌トト煮込み プロッコリーのレモンマリネ ブルーベリーヨーグルト コンソメスープ	【セレクト】 A:白身魚フライとソース B:チキンカツ 切り昆布の煮物 漬物 御飯 味噌汁	ソース焼きそば さつま芋のバターソテー わさび豆腐 すまし汁	油麩丼 れんこん金平 白和え 味噌汁	挽肉と豆のカレーライス 福神漬け 盛り合わせサラダ ピーチムース	
	I補算:-418kcal タバク*:15.4g 脂質*:5.9g 食塩相:3.0g	I補算:-605kcal タバク*:21.3g 脂質*:26.3g 食塩相:3.1g	I補算:-527kcal タバク*:13.8g 脂質*:18.2g 食塩相:3.4g	I補算:-440kcal タバク*:16.2g 脂質*:9.4g 食塩相:3.8g	I補算:-457kcal タバク*:14.8g 脂質*:13.2g 食塩相:2.8g	I補算:-517kcal タバク*:18.0g 脂質*:16.4g 食塩相:2.9g	
			I補算:-530kcal タバク*:16.7g 脂質*:19.0g 食塩相:3.6g				
おやつ	抹茶プリン	きなこまんじゅう	紅茶ゼリー生クリーム添え	ドーナツ	ようかん	ロールケーキ（チョコ）	
	I補算:-79kcal タバク*:2.9g 脂質*:1.9g 食塩相:0.1g	I補算:-66kcal タバク*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	I補算:-46kcal タバク*:0.4g 脂質*:1.4g 食塩相:0.0g	I補算:-114kcal タバク*:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	I補算:-101kcal タバク*:1.5g 脂質*:10.1g 食塩相:0.0g	I補算:-95kcal タバク*:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 つくね焼き 春雨の炒め物 おくらのゆず和え 味噌汁	御飯 豚肉のににく醤油焼き なすの含め煮 しろ菜のくるみ和え 味噌汁	御飯 牛肉の味噌肉じゃが ピーマンとイカの炒め物 胡瓜のしそ和え すまし汁	御飯 あじのみりん醤油焼き 大根のかにかまあん 煮豆 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 甘味噌だれ ちんげん菜の中華煮浸し フルーツ わかめスープ	御飯 生姜香る さわらの揚げ浸し 切干大根の煮物 塩だれキャベツ 味噌汁	
	I補算:-579kcal タバク*:15.5g 脂質*:20.2g 食塩相:3.1g	I補算:-574kcal タバク*:19.5g 脂質*:24.9g 食塩相:2.6g	I補算:-502kcal タバク*:16.4g 脂質*:13.1g 食塩相:2.6g	I補算:-438kcal タバク*:23.8g 脂質*:7.3g 食塩相:2.6g	I補算:-483kcal タバク*:18.8g 脂質*:14.2g 食塩相:2.2g	I補算:-537kcal タバク*:22.7g 脂質*:19.9g 食塩相:2.7g	

*仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。