

月 2/23	火 24	水 25	木 26	金 27
天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シンガポール風ビーフン ●ヴィニャローラ ●金沢おでん ●菜の花の辛子和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●イカのブルゴーニュ風 ●麻婆豆腐 ●インゲンのミックスナッツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの海苔マヨ焼き ●じゃがキムチ ●もやしの胡麻ドレ和え ●茄子とチンゲン菜の煮物 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●炒り豆腐 ●ほうれん草のわさび和え ●キャベツの即席漬け ●フルーツ
	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 10.2g [炭水化物] 82.1g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 13.0g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 12.9g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 7.0g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.6g
3/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋 ●オムレツ デミグラスソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉ともやしの甘酢あん ●巣ごもり卵 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのサルサソース ●豆腐の胡麻味噌かけ ●粒マスタード入りポテサラ ●チンゲン菜のお浸し ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あん ●胡瓜の漬物 ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉みそチャーハン ●豚肉のホワイトソース ●こんにやくきんぴら ●かぶのお浸し ●白菜のドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 13.9g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 10.6g [炭水化物] 79.0g [食物繊維量] 3.0g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.87g [脂質] 13.3g [炭水化物] 72.8g [食物繊維量] 6.9g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.8g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 20.8g [炭水化物] 64.4g [食物繊維量] 5.0g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋のツナマヨ和え ●チンゲン菜と海老の中華炒め ●南瓜のそぼろあんかけ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●大根と木綿豆腐の照り煮 ●ほうれん草のわさび和え ●キノコのバルサミコソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●赤魚の中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●蓮根の明太白和え ●キャベツのツナ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と白菜の味噌煮 ●茄子入りオムレツ ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしの梅炒め ●カクテキ和え ●茄子と麩の煮物 ●フルーツ
[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 16.8g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 18.7g [炭水化物] 67.1g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 13.4g [炭水化物] 71.3g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 14.6g [炭水化物] 71.9g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 16.3g [炭水化物] 68.7g [食物繊維量] 5.4g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の辛味噌ソース ●ジェノベーゼサラダ ●ちくわの南蛮漬け ●蓮根の真砂炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の麻婆あん ●冬瓜と高野豆腐の煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンティックマサラ ●かぶと椎茸の煮物 ●ごぼうの胡麻和え ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛めし ●豚肉とキノコのデミグラスソース ●がんと人参・南瓜の煮物 ●茄子とカイワレのサラダ ●チンゲン菜の中華和え ●フルーツ 	春分の日
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 16.1g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 12.7g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 14.9g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 7.4g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 17.5g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 5.8g	
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ●キムチチャーハン ●焼肉 ●かぶのそぼろあんかけ ●小松菜とカニカマのソテー ●キャベツのボン酢和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●シーフードピラフ ●冷しゃぶ おろしポン酢 ●がんと茄子・チンゲン菜の煮物 ●白菜の酢物 ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のガーリックレモンバター焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●ブデチゲ ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶのドレッシング和え ●つきこんキムチ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのムニル オーロラソース ●木綿豆腐と人参の煮物 ●大根サラダ ●新潟イタリアン焼きそば ●フルーツ
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 19.4g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 7.8g [脂質] 19.0g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 12.0g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 0.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 11.6g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 3.7g
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●照り焼きバンバンジー ●豆腐のホワイトソース ●ブロッコリーの昆布和え ●シーザーサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの菜種焼き ●茄子のカニカマあんかけ ●オクラのアーモンド和え ●フライド大根 ●フルーツ 			
[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 0.5g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 17.0g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 3.3g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 13.1g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 4.1g			

月 23	火 24	水 25	木 26	金 27
天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の中華蒸し ●南瓜のマスタード炒め ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●柿なます 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のトマト煮 ●かぶと人参の煮物 ●胡瓜のソムタム ●さつまいもきんぴら ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリーポーク ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●キャベツのゆかり和え ●ピーマンとツナのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●博多チャーハン ●シルバーの菜種焼き ●いとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●ポテトサラダ
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 12.9g [炭水化物] 80.6g [食物繊維量] 4.4g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 12.6g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 18.8g [炭水化物] 68.3g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 16.4g [炭水化物] 66.8g [食物繊維量] 5.8g	
3/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉ときのこのレモン煮 ●冬瓜とがんもの煮物 ●ザワークラウト ●じゃがいものスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司 ●鮭のキムチ味噌焼き ●小松菜と椎茸の土佐和え ●スパゲティサラダ ●イカフライ ●三色なます 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き風煮 ●きんぴらごぼろ ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●ほうれん草のマヨポン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●わかめご飯 ●タラのカレーチーズパン粉焼き ●カリフラワーの甘酢和え ●インゲンのドレッシング和え ●しゅうまい ●かき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の抹茶揚げ ●茄子の海老あんかけ ●トマトのイタリアンソテー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のしらす和え
[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 16.4g [炭水化物] 68.8g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 11.4g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 14.8g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 0g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 15.6g [炭水化物] 7.1g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.0g [脂質] 1.9g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 6.3g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン ●鮭の幽庵焼き ●山菜炒め ●茄子とインゲンの煮物 ●きのこのニラのソテー ●キャベツの胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブりのカレー照焼き ●さつまいもオレンジ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●もやしの中華炒め ●小松菜のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉野菜炒め ●豆腐のきのこあんかけ ●カリフラワーの若菜和え ●胡瓜とタコの酢物 ●ゼンマイのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●冬瓜と椎茸・人参の煮物 ●紅白なます ●里芋のケチャップ炒め ●チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●そばめし ●赤魚のドレッシングソース ●ごぼろの胡麻和え ●大根とがんもの煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん
[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.4g [脂質] 17.9g [炭水化物] 63.3g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 14.0g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 19.9g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 75.2g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.1g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 7.0g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのカレー揚げ ザジキソース ●大根とフキの土佐煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●揚げ餃子 ●ピーマンの昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のカシューナッツ炒め ●かぶの和風トマト煮 ●オクラのソテー ●菜の花とえきの胡麻和え ●胡瓜の生姜和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ゆかりご飯 ●赤魚の青しそ生姜天ぷら ●蓮根きんぴら ●マカロニ コンソメ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すり身煮 ●高野豆腐の市松煮 ●オムレツトマトソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ 	春分の日
[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 13.1g [炭水化物] 80.3g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 18.7g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 13.2g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 13.2g [炭水化物] 78.1g [食物繊維量] 3.2g	
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ワカサギのネギ塩天ぷら ●くわのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨とハムのナムル ●長芋の胡麻だれ ●チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●さつまいものカレーソテー ●カリフラワーのマヨポン和え ●ゼンマイの中華炒め ●ほうれん草と人参のくるみみれ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハワイ風甘辛チキン ●ニラ玉 ●胡瓜の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●ブロッコリーのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨコーン焼き ●イカと枝豆の梅和え ●キャベツとクラゲの中華和え ●白菜のレモン漬け ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅じやごご飯 ●鶏肉のスイートチリ炒め ●厚揚げと長芋の酒粕煮 ●小松菜のキムチ和え ●胡瓜とタコの酢物 ●もやしの胡麻ドレ和え
[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 14.8g [炭水化物] 78.5g [食物繊維量] 2.3g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 15.9g [炭水化物] 72.5g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 53kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 18.4g [炭水化物] 65.9g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 530kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 17.2g [炭水化物] 70.0g [食物繊維量] 2.8g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 14.5g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 3.9g
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の西京焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスパナッチ ●アスパラのドレッシング和え ●ちくわのチーズマヨ焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あん ●かき揚げ ●胡瓜の北海和え ●イカのカレー煮 ●春菊の海苔和え 			
[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 14.5g [炭水化物] 7.0g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 57kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 14.0g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.6g			

月	火	水	木	金
2/23	24	25	26	27
天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シンガポール風ビーフン ●ヴィニャローラ ●金沢おでん ●菜の花の辛子和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●インゲンのミックスナッツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの海苔マヨ焼き ●さつまいもきんとん ●もやしの胡麻ドレ和え ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●厚揚げの野菜あんかけ ●ほうれん草の胡麻和え ●キャベツの即席漬け ●フルーツ寒天
[エネルギー] 588kcal	[エネルギー] 613kcal	[エネルギー] 596kcal	[エネルギー] 598kcal	
[塩分相当量] 1.3g	[塩分相当量] 1.6g	[塩分相当量] 1.4g	[塩分相当量] 1.7g	
[たんぱく質] 14.9g	[たんぱく質] 12.1g	[たんぱく質] 13.4g	[たんぱく質] 14.1g	
[脂質] 15.3g	[脂質] 19.5g	[脂質] 14.8g	[脂質] 17.9g	
[カリウム] 763g	[カリウム] 841g	[カリウム] 685g	[カリウム] 771g	
[リン] 309g	[リン] 297g	[リン] 239g	[リン] 252g	
3/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉ともやしの甘酢あん ●蓮根きんぴら ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのサルサソース ●茄子の胡麻味噌かけ ●粒マスタード入りポテサラ ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ中華あん ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●ゼンマイのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉みそチャーハン ●豚肉のホワイトソース ●さつまいもと野菜のラクレット ●かぶのお浸し ●白菜のドレッシング和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 598kcal	[エネルギー] 65kcal	[エネルギー] 622kcal	[エネルギー] 616kcal	[エネルギー] 627kcal
[塩分相当量] 1.2g	[塩分相当量] 1.4g	[塩分相当量] 1.1g	[塩分相当量] 1.7g	[塩分相当量] 1.9g
[たんぱく質] 15.1g	[たんぱく質] 11.4g	[たんぱく質] 13.2g	[たんぱく質] 15.0g	[たんぱく質] 14.3g
[脂質] 18.8g	[脂質] 21.5g	[脂質] 22.0g	[脂質] 16.9g	[脂質] 26.2g
[カリウム] 687g	[カリウム] 598g	[カリウム] 706g	[カリウム] 786g	[カリウム] 894g
[リン] 265g	[リン] 203g	[リン] 246g	[リン] 258g	[リン] 267g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋のツナマヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●大根と木綿豆腐の照り煮 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのパルサミコンテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●赤魚の中華照り焼き ●ズッキーニとさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●キャベツのツナ和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と白菜の味噌煮 ●里芋のバターソテー ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のチーズマヨ照り焼き ●もやしの梅炒め ●ピーマンとしめじのマリネ ●茄子と麩の煮物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 617kcal	[エネルギー] 596kcal	[エネルギー] 590kcal	[エネルギー] 594kcal	[エネルギー] 585kcal
[塩分相当量] 1.4g	[塩分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 2.0g	[塩分相当量] 1.3g	[塩分相当量] 1.4g
[たんぱく質] 12.7g	[たんぱく質] 15.2g	[たんぱく質] 15.2g	[たんぱく質] 12.9g	[たんぱく質] 14.5g
[脂質] 21.1g	[脂質] 20.0g	[脂質] 18.8g	[脂質] 19.9g	[脂質] 16.9g
[カリウム] 848g	[カリウム] 695g	[カリウム] 887g	[カリウム] 807g	[カリウム] 641g
[リン] 211g	[リン] 250g	[リン] 267g	[リン] 242g	[リン] 247g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の辛味噌ソース ●胡瓜のソムタム ●アスパラのアーモンド和え ●蓮根の真砂炒め ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の麻婆あん ●冬瓜とがんもの煮物 ●カリフラワーとカイワレの甘酢和え ●カレーコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンティックマサラ ●かぶと人参の煮物 ●さつまいもドーナツ ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛めし ●豚肉ときこのデミグラスソース ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●茄子とカイワレのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 	春分の日
[エネルギー] 595kcal	[エネルギー] 605kcal	[エネルギー] 633kcal	[エネルギー] 613kcal	
[塩分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 1.1g	[塩分相当量] 1.6g	[塩分相当量] 1.7g	
[たんぱく質] 14.0g	[たんぱく質] 15.2g	[たんぱく質] 14.3g	[たんぱく質] 13.6g	
[脂質] 25.5g	[脂質] 18.7g	[脂質] 16.5g	[脂質] 24.7g	
[カリウム] 547g	[カリウム] 678g	[カリウム] 1,009g	[カリウム] 716g	
[リン] 236g	[リン] 252g	[リン] 262g	[リン] 244g	
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ●キムチチャーハン ●焼肉 ●かぶのくず煮 ●小松菜のソテー ●キャベツのボン酢和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●シーフードピラフ ●冷しゃぶおろしポン酢 ●茄子とチンゲン菜の煮物 ●札幌ラーメンサラダ ●タラモサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のガーリックレモンバター焼き ●ブデテゲ ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜のラクレット ●かぶの中華煮 ●インゲンのボン酢和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのムニエル オーロラソース ●大根と人参の煮物 ●新潟イタリアン焼きそば ●茄子はさみ揚げ ●フルーツコンポート
[エネルギー] 624kcal	[エネルギー] 588kcal	[エネルギー] 608kcal	[エネルギー] 595kcal	[エネルギー] 587kcal
[塩分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 2.0g	[塩分相当量] 1.9g	[塩分相当量] 1.8g	[塩分相当量] 1.2g
[たんぱく質] 12.8g	[たんぱく質] 14.9g	[たんぱく質] 15.1g	[たんぱく質] 12.1g	[たんぱく質] 14.7g
[脂質] 24.2g	[脂質] 22.8g	[脂質] 19.9g	[脂質] 22.2g	[脂質] 14.1g
[カリウム] 1,003g	[カリウム] 773g	[カリウム] 713g	[カリウム] 737g	[カリウム] 706g
[リン] 227g	[リン] 221g	[リン] 297g	[リン] 233g	[リン] 260g
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●揚げ焼きバンバンジー ●豆腐のホワイトソース ●シーザーサラダ ●コーンコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●カレーの磯辺揚げ ●フライド大根 ●オクラのアーモンド和え ●茄子のカニカマあんかけ ●フルーツコンポート 			
[エネルギー] 602kcal	[エネルギー] 589kcal			
[塩分相当量] 1.3g	[塩分相当量] 1.5g			
[たんぱく質] 15.1g	[たんぱく質] 13.1g			
[脂質] 21.2g	[脂質] 21.8g			
[カリウム] 487g	[カリウム] 611g			
[リン] 208g	[リン] 218g			

月	火	水	木	金
2/23	24	25	26	27
天皇誕生日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●揚げ魚(鮭)の中華たれ ●さつまいもとオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のトマト煮 ●かぶと人参の煮物 ●胡瓜のソムタム ●スイートポテト ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリーポーク ●高野豆腐の市松煮 ●大根サラダ ●キャベツのゆかり和え ●ピーマンとツナのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●博多チャーハン ●シルバーの菜種焼き ●大根の炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●胡瓜の梅肉和え ●ポテトサラダ
[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 21.3g [カリウム] 1,008g [リン] 275g	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 19.1g [カリウム] 902g [リン] 255g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 25.8g [カリウム] 694g [リン] 263g	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 24.4g [カリウム] 851g [リン] 296g	
3/2	3	4	5	6
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉ときのこのレモン煮 ●麻婆茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいものスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司 ●鮭のキムチ味噌焼き ●大根と人参のポトフ煮 ●マカロニサラダ ●カレーコロッケ ●チンゲン菜とツナのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き風煮 ●蓮根のかき揚げ ●春雨の生姜和え ●ベーコンとオクラのゼリー寄せ ●里芋の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのカレーチーズパン粉焼き ●ズッキーニのソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●マッシュポテト ●かき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●カレイの抹茶揚げ ●茄子の海老あんかけ ●じゃがいものケチャップソテー ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜と人参のドレッシング和え
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 24.3g [カリウム] 855g [リン] 244g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.7g [カリウム] 725g [リン] 236g	[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 25.4g [カリウム] 504g [リン] 248g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 23.0g [カリウム] 860g [リン] 302g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.4g [カリウム] 1,035g [リン] 283g
9	10	11	12	13
<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン ●鮭の幽庵焼き ●アスパラのお浸し ●茄子とインゲンの煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリのカレー照焼き ●大学芋 ●ピーマンとツナのソテー ●もやしの中華炒め ●小松菜とコーンのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉野菜炒め ●マカロニのコンソメ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●揚げ餃子 ●ゼンマイのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●厚揚げとかぶの煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●里芋のケチャップ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●そばめし ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●大根と人参・椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん
[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 17.2g [カリウム] 1,168g [リン] 288g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 15.5g [カリウム] 1,013g [リン] 252g	[エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 28.1g [カリウム] 543g [リン] 181g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 18.8g [カリウム] 1,040g [リン] 308g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 18.5g [カリウム] 1,011g [リン] 283g
16	17	18	19	20
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのカレー揚げ ザジキソース ●大根とフキの炒め煮 ●菜の花の辛子和え ●コーンコロッケ ●春雨のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のカシューナッツ炒め ●くずきりのドレッシング和え ●オクラのソテー ●かぶの和風トマト煮 ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの青しそ生姜天ぷら ●アスパラのかき揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの揚げ煮 ●高野豆腐の市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ 	春分の日
[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 18.5g [カリウム] 773g [リン] 287g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 20.2g [カリウム] 708g [リン] 281g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 19.7g [カリウム] 693g [リン] 257g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.6g [カリウム] 873g [リン] 274g	
23	24	25	26	27
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●わかさぎのネギ塩天ぷら ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨とハムのナムル ●ピーマンとツナのソテー ●チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●インゲンとコーンのソテー ●ゼンマイの中華炒め ●蓮根のかき揚げ ●ほうれん草と人参のくるみ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハワイ風甘辛チキン ●オクラのナムル ●胡瓜の生姜和え ●がんと人参の煮物 ●キャベツとベーコンの中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨコーン焼き ●蓮根のカレー炒め ●キャベツとクラゲの中華和え ●白菜のレモン漬 ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のスイートチリ炒め ●厚揚げと里芋の酒粕煮 ●ズッキーニのピリ辛炒め ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草とベーコンのソテー
[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.6g [カリウム] 778g [リン] 257g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 741g [リン] 252g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.5g [カリウム] 826g [リン] 249g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 24.2g [カリウム] 786g [リン] 266g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.4g [カリウム] 712g [リン] 245g
30	31			
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の西京焼き ●里芋のツナ和え ●ほうれん草のクリームスパナッチ ●アスパラのドレッシング和え ●椎茸と南瓜の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 甘酢あん ●南瓜の小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●かき揚げ ●かぶのレモン漬 			
[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 25.0g [カリウム] 805g [リン] 271g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 15.1g [カリウム] 765g [リン] 228g			