


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2 節分	3	4 晦日月	5
昼食	雑穀ごはん、 金時豆カレー、 厚揚げのグリル、 人参のドレッシングサラダ 	手巻き梅ごはん、 五目煮豆、 薄揚げ・椎茸の胡麻和え、 大根の味噌汁	生姜ご飯、 切干大根のチャプチェ、 納豆の梅おろし和え、 ごぼうの味噌汁	黒米ご飯、 中華蒸し、 海藻和え(大根)、 けんちん汁	ホワイトドリア (きのこ・玉ねぎ)、 豆乳ドレッシングサラダ、 カレースープ 
	8	9 お家からのお弁当	10	11 憲法記念日	12
昼食	わかめご飯、 車麩とじゃが芋のカレー煮、 白菜の人参のドレッシングサラダ、 切り干し大根の味噌汁		切り干し大根ご飯、 鮭の麴焼き、 納豆和え(おろし・青菜)、 豆腐の味噌汁		黒米小豆ご飯、 白和え、 いりこ入り切り干し、 園の味噌汁
	15	16	17 お家からのお弁当	18	19
昼食	雑穀ごはん、 ポテトグラタン、 海藻和え(大根)、 味噌汁(きのこ・大根) 	ひじきご飯、 大根と蒟蒻の中華炒め、 納豆の梅おろし和え、 ごぼうの味噌汁		ひえご飯、 鶏のガーリック焼き、 青菜の海苔和え、 カレースープ	雑穀ごはん、 納豆和え (大根・じゃこ・青菜)、 ひじきの煮物、 豚汁風
	22	23 天皇誕生日	24 お家からのお弁当	25	26 満月
昼食	青菜ご飯、 豚肉と白菜の中華蒸し、 納豆和え(大根・人参・海苔)、 春雨スープ			雑穀ごはん、 和風ハンバーグ (しょうゆのネギたれ)、 三色ナムル、 わかめの味噌汁	黒米小豆ご飯、 納豆和え(大根・胡麻・海苔)、 いりこ入り切り干し、 園の味噌汁

※ 食材の仕入れ状況や天候等によりメニューが変更になる場合がございます。

※  このマークがある日は、スプーンを持ってきてください。

平均栄養価

エネルギー：482 kcal たんぱく質：16.4 g  
脂 質：16.6 g カルシウム：173 mg  
食塩相当量：1.8 g

