

月日	曜	2月第4週のメニュー		栄養バランス			
				エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
				kcal	g	g	g
2月20日	月	おすすめ	鶏の唐揚げ なすと油揚げの味噌汁	542 40	31.0 2.2	35.4 2.1	1.70 1.00
		お魚定食	お魚定食は、お休みです。				
2月21日	火	おすすめ	ハヤシライス ビーンズサラダ オニオン玉子スープ	492 111 38	18.7 3.0 2.2	37.6 8.4 1.5	1.10 0.80 0.10
		お魚定食	お魚定食は、お休みです。				
2月22日	水	おすすめ	韓国風焼肉 ポテトサラダ 春雨スープ	466 150 24	15.8 2.1 0.5	37.5 7.8 0.0	1.40 0.70 1.20
		お魚定食	お魚定食は、お休みです。				
2月23日	木	おすすめ	ミックスフライ しじみ汁	418 39	12.3 3.7	20.4 0.9	1.00 0.80
		お魚定食	お魚定食は、お休みです。				
2月24日	金	おすすめ	目玉焼きハンバーグ サラダ コーンスープ	547 13 68	34.0 0.7 2.2	29.6 0.0 1.5	1.70 0.00 1.00
		お魚定食	お魚定食は、お休みです。				
2月25日	土	おすすめ	温玉牛丼 揚げ出し豆腐 なめこの赤出汁	1009 150 47	32.8 5.8 4.0	42.3 6.1 2.1	3.40 1.50 1.30
		お魚定食	お魚定食は、お休みです。				

ご飯の量は、250g(約420kcal)です。
都合により献立を変更する場合があります。