



2月週間献立表



	2月1日 (日)	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)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ ガーリック炒め ふりかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 458kcal	御飯・味噌汁 ピリ辛鶏そぼろ牛蒡 ドレッシング和え 豆腐くず煮 漬物・牛乳 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 にしんの甘露煮 南瓜そぼろあんかけ 五目卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 455kcal	御飯・味噌汁 納豆 キャベツ塩炒め アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 463kcal	御飯・味噌汁 鮭フレーク 青梗菜錦糸和え 京がんも煮 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 458kcal	御飯・味噌汁 粕漬け焼き かんぴょう炒め煮 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 豆腐の炒め物 炒め和え ごま昆布 漬物・牛乳 エネルギー: 463kcal
昼食	パン プレーンオムレツ ガーリック炒め ハムソースステーキ スープ・牛乳 御飯 味噌汁 カレーのバタポン焼き 甘辛炒め煮 ピリ辛胡瓜 果物 エネルギー: 576kcal	パン ピリ辛鶏そぼろ牛蒡 ドレッシング和え 豆腐くず煮 スープ・牛乳 京風ソーメン かにクリームコロッケ オレンジ煮 りんご エネルギー: 597kcal	パン にしんの甘露煮 南瓜そぼろあんかけ 梅和え スープ・牛乳 恵方巻 すまし汁 茶碗蒸し 車麩の煮物 ささみ和え ポーロ・みかん エネルギー: 582kcal	パン 野菜焼売 キャベツ塩炒め アスパラサラダ スープ・牛乳 チキンカレー コンソメスープ ツナサラダ チキンチーズ大葉巻き ヨーグルト和え エネルギー: 575kcal	パン たこちゃんウイナー 青梗菜錦糸和え 京がんも煮 スープ・牛乳 御飯 味噌汁 メンチカツ 炒り豆腐 ポン酢和え 果物 エネルギー: 596kcal	パン 粕漬け焼き 五目卵焼き マカロニサラダ スープ・牛乳 御飯 味噌汁 豚肉の竜田揚げ 魚河岸揚げ煮 アスパラベーコン 果物 エネルギー: 574kcal	パン 豆腐の炒め物 炒め和え 卵サラダ スープ・牛乳 御飯 ベーコンと野菜のスープ 鶏のトマトクリーム煮 南瓜のガーリック炒め ブロッコリーと卵のサラダ 果物 エネルギー: 567kcal
夕食	御飯・味噌汁 豚肉香味炒め 魚河岸みぞれ煮 ビーフンサラダ 漬物 エネルギー: 594kcal	御飯・味噌汁 鱈ソテー和風ソース ふきとコンニャクの炒め煮 えび和え 漬物 エネルギー: 581kcal	御飯・味噌汁 鶏の照り焼き煮 白菜の炒め煮 オクラと海老のレモン酢和え 漬物 エネルギー: 573kcal	御飯・味噌汁 赤魚のにんにく塩焼き いんげんと豚肉の炒め物 黄身酢かけ 漬物 エネルギー: 568kcal	御飯・味噌汁 回鍋肉 キャベツ金平 いかマスタード和え 漬物 エネルギー: 573kcal	御飯・味噌汁 たらのムニエル 南瓜グラタン ほうれん草のサラダ 漬物 エネルギー: 595kcal	御飯・味噌汁 ホッケのムニエル 豚バラ大根 いんげん青しそ和え 漬物 エネルギー: 574kcal
日計	エネルギー: 1532kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.6g	エネルギー: 1472kcal 蛋白 67.6g 塩分 8.5g	エネルギー: 1550kcal 蛋白 68.2g 塩分 8.7g	エネルギー: 1674kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.7g	エネルギー: 1524kcal 蛋白 66.7g 塩分 9.2g	エネルギー: 1544kcal 蛋白 67.5g 塩分 8.6g	エネルギー: 1634kcal 蛋白 67.2g 塩分 8.4g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。