

# 2月週間献立表

	2月8日(日)	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)
朝食	御飯・味噌汁 豆腐のチャンプルー いんげんカニ和え ふりかけ 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 458kcal	御飯・味噌汁 サバの塩焼き きくらげの炒め物 ごまだれ和え 漬物・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 肉団子スープ煮 オクラなめこ和え サツマイモサラダ ごま昆布・牛乳 エネルギー： 455kcal	御飯・味噌汁 じゃが芋の田舎煮 ほうれん草の香りและ 胡瓜と焼き豚サラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 463kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 梅かつお和え ふりかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 458kcal	御飯・味噌汁 納豆 バタポン炒め 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 大根の海老あんかけ ポテトサラダ ゆず味噌・牛乳 エネルギー： 463kcal
昼食	パン 豆腐のチャンプルー いんげんカニ和え 魚肉ソーセージソテー スープ・牛乳 御飯・春雨スープ 鶏つくね甘酢あん ぜんまいの炒め物 杏仁豆腐 果物 エネルギー： 576kcal	パン サバのバター焼き きくらげの炒め物 かぼちゃサラダ スープ・牛乳 御飯・味噌汁 鱈のレモンペッパー焼き シーフード野菜グラタン 野菜マリネ 果物 エネルギー： 597kcal	パン 肉団子スープ煮 オクラなめこ和え サツマイモサラダ スープ・牛乳 醤油ラーメン チャーハン 桜焼売 フルーツあん エネルギー： 582kcal	パン じゃが芋の田舎煮 ほうれん草の香りและ 胡瓜と焼き豚サラダ スープ・牛乳 御飯・味噌汁 アジフライ 南瓜と高野豆腐の煮物 しそ和え 果物 エネルギー： 575kcal	パン 野菜つみれ煮 梅かつお和え ハムソースステーキ スープ・牛乳 御飯・味噌汁 おろしチキン竜田 アサリ深川煮 もやしサラダ 果物 エネルギー： 596kcal	パン たこちゃんウイナー バタポン炒め 卵サラダ スープ・牛乳 オムハヤシ オニオンスープ 野菜コロッケ グリーンサラダ 果物 エネルギー： 574kcal	パン 京風卵焼き 大根の海老あんかけ ポテトサラダ スープ・牛乳 御飯・味噌汁 鱈ザンギ だし豆腐 いんげん和え 果物 チョコレートプリン エネルギー： 567kcal
夕食	御飯・味噌汁 鰯の煮付け ほうれん草の炒め煮 いんげんピーナッツ和え 漬物 エネルギー： 594kcal	御飯・味噌汁 牛肉と豆腐の炒め煮 青梗菜の炒め煮 ごぼうサラダ 漬物 エネルギー： 581kcal	御飯・味噌汁 鶏の塩麴漬け焼き 白菜炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 漬物 エネルギー： 573kcal	御飯・コンソメスープ、 チーズオムキューブ インゲンソテー マカロニサラダ 漬物 エネルギー： 568kcal	御飯・味噌汁 ソイの照り焼き 揚げ出し豆腐 ブロッコリー和え 漬物 エネルギー： 573kcal	御飯・味噌汁 鱈野菜のグリル ゴボウのオイスター炒め オニオンスライス 漬物 エネルギー： 595kcal	御飯・味噌汁 ガリバタチキン 青梗菜華風炒め 和風和え 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。