



2月週間献立表



	2月15日 (日)	2月16日 (月)	2月17日 (火)	2月18日 (水)	2月19日 (木)	2月20日 (金)	2月21日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 カニシュウマイ ブロッコリー洋風炒め 南瓜サラダ ごま昆布・牛乳 エネルギー： 458kcal	御飯・味噌汁 とろろ芋 キャベツの炒め物 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ ポイルウインナー ごま昆布 漬物・牛乳 エネルギー： 455kcal	御飯・味噌汁 煮奴 オクラ昆布 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 463kcal	御飯・味噌汁 白菜の煮浸し マヨネーズ和え ふりかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 458kcal	御飯・味噌汁 納豆 キャベツと卵炒め ポテトサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 さつま芋の金平風 じゃこ和え 高野豆腐炒め ふりかけ・牛乳 エネルギー： 463kcal
昼食	パン カニシュウマイ ブロッコリー洋風炒め 南瓜サラダ スープ・牛乳 エネルギー： 576kcal	パン 卵炒め キャベツの炒め物 金時煮豆 スープ・牛乳 エネルギー： 597kcal	パン スクランブルエッグ ポイルウインナー ごま昆布 スープ・牛乳 エネルギー： 582kcal	パン ハムソースステーキ ミートボール マカロニサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 575kcal	パン カニ風味サラダ マヨネーズ和え カニシュウマイ スープ・牛乳 エネルギー： 596kcal	パン 炒り卵 キャベツと卵炒め ポテトサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 574kcal	パン さつま芋の金平風 魚肉ソーセージ炒め 高野豆腐炒め スープ・牛乳 エネルギー： 567kcal
夕食	御飯 卵とトマトのスープ 鶏肉とコーンのチーズ 豆腐グラタン フレンチサラダ 果物 エネルギー： 594kcal	御飯 中華スープ 春巻き 海老マヨ 中華春雨 果物 エネルギー： 581kcal	御飯 味噌汁 鰯の野菜あんかけ さつま芋のリンゴ煮 辛子和え 果物 エネルギー： 573kcal	御飯 ネバおろしうどん ポテトコロッケ ブロッコリーサラダ 果物 エネルギー： 568kcal	御飯 味噌汁 坦々豆腐 筍の卵とじ 胡瓜くらげ 果物 エネルギー： 573kcal	御飯 味噌汁 魚の七味焼き 生揚げの肉味噌かけ 和風和え 果物 エネルギー： 595kcal	御飯 味噌汁 中華丼 春雨スープ カニシュウマイ 大根サラダ 果物 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。