



2月週間献立表



	2月22日 (日)	2月23日 (月)	2月24日 (火)	2月25日 (水)	2月26日 (木)	2月27日 (金)	2月28日 (土)	
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ ゴボウの鶏そぼろ和え コールスローサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 509kcal	御飯・味噌汁 アスパラと卵のソテー バター醤油いため 味付け海苔 漬物・牛乳 エネルギー: 407kcal	御飯・味噌汁 生揚げんの味噌かけ 白菜の煮浸し いかの三升漬け 漬物・牛乳 エネルギー: 465kcal	御飯・味噌汁 ゆばひろうす ピーナッツ和え 南瓜サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 558kcal	御飯・味噌汁 洋風炒り豆腐 ポン酢和え 春雨サラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 444kcal	御飯・味噌汁 納豆 ツナ炒め カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 479kcal	御飯・味噌汁 じゃこじゃが オクラと竹輪の和え物 ブロッコリーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 486kcal	
	パン プレーンオムレツ ゴボウの鶏そぼろ和え コールスローサラダ スープ・牛乳	パン アスパラと卵のソテー バター醤油いため 野菜焼売 スープ・牛乳	パン 生揚げんの味噌かけ 白菜の煮浸し 錦玉子 スープ・牛乳	パン ゆばひろうす ピーナッツ和え 南瓜サラダ スープ・牛乳	パン 洋風炒り豆腐 ポン酢和え 春雨サラダ スープ・牛乳	パン ウインナー ツナ炒め カリフラワーサラダ スープ・牛乳	パン じゃこじゃが オクラと竹輪の和え物 ブロッコリーサラダ スープ・牛乳	
昼食	御飯 オニオンスープ 鶏トマトソースかけ 胡瓜と帆立の酢の物 ツナとインゲンのサラダ 果物 エネルギー: 530kcal	御飯 味噌汁 ほっけのチャンチャン焼き 大根の炒め物 煮豆 果物 エネルギー: 575kcal	さつま芋と栗おこわ すまし汁 カレーの味醂焼き 茶碗蒸し チンゲン菜生姜和え 果物 エネルギー: 447kcal	御飯・味噌汁 味噌汁 たらの蒸し焼き かぶ葉とカニの炒り卵 いかの黄身酢掛け 果物 エネルギー: 485kcal	海老天丼 すまし汁 きゅうりわかめの酢の物 南瓜煮 果物 エネルギー: 433kcal	カレーうどん さつま芋チーズ焼き もやしのナムル 果物 エネルギー: 537kcal	御飯 味噌汁 豚肉のマスタード炒め 青梗菜のえびあんかけ 白菜の和え物 果物 エネルギー: 517kcal	
	夕食	御飯 味噌汁 和風豆腐ステーキ 蓮根炒め煮 もずく酢 エネルギー: 436kcal	御飯 かき玉汁 とん平焼き さつま芋のクリーム煮 スパゲティーサラダ・漬物 エネルギー: 547kcal	御飯 コンソメスープ、 鶏肉のマムレード煮 オクラ海老サラダ かぶの梅和え・漬物 エネルギー: 550kcal	御飯 味噌汁 鰯の幽庵焼き ほうれん草炒め煮 白菜しその実和え・漬物 エネルギー: 473kcal	御飯 味噌汁 豚肉のおかか炒め じゃが芋の煮っころがし 梅わさび和え・漬物 エネルギー: 510kcal	かやく御飯 お吸い物 鮭のおろし煮 キスと野菜の天ぷら 柿なます、わらび煮物 フルーツ エネルギー: 419kcal	御飯 味噌汁 カレーの照り焼き煮おかか 豆腐の卵とじ キャベツ香り和・漬物 エネルギー: 479kcal
	日計	エネルギー: 1475kcal 蛋白 65.7g 塩分 8.5g	エネルギー: 1529kcal 蛋白 67.6g 塩分 9.0g	エネルギー: 1462kcal 蛋白 68.2g 塩分 9.4g	エネルギー: 1516kcal 蛋白 66.9g 塩分 9.5g	エネルギー: 1387kcal 蛋白 66.7g 塩分 8.8g	エネルギー: 1435kcal 蛋白 67.5g 塩分 9.2g	エネルギー: 1482kcal 蛋白 67.2g 塩分 9.6g

※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。