

2月週間献立表

	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーのサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 478kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 487kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え いかの塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 429kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 菜の花の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー： 481kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 481kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 555kcal
	クルミパン イチゴジャム 目玉焼き・野菜つみれ煮 カリフラワーのサラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン いわしの梅煮 はんぺんのバター焼き キャベツとハムのサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鰯のバター焼き・アスパラサラダ 南瓜のそぼろあんかけ ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 京風玉子焼き・えびしゅうまい 小松菜の生姜和え 南瓜スープ・牛乳	バターロール イチゴジャム 赤魚のバター焼き・卵ロール 菜の花の煮浸し コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 魚のムニエル・南瓜の煮物 アスパラサラダ ココア・牛乳	レーズンパン 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し スクランブルエッグ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鶏の胡麻醤油焼き ポテトコロッケ 青梗菜の生姜和え 果物 味噌汁 エネルギー： 513kcal	御飯 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー： 652kcal	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 579kcal	けんちんうどん 南瓜コロッケ 胡麻和え ゼリー エネルギー： 429kcal	御飯 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋のサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 489kcal	御飯 チキンカレー ミモザサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー： 489kcal	御飯 ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー： 427kcal
	御飯 ほっけの味噌煮 蓮根のバター醤油炒め 胡瓜なます 漬物・すまし汁 エネルギー： 408kcal	御飯 アジの南蛮漬け 京がんも煮 ほうれん草のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 482kcal	御飯 鯖の塩焼き じゃが芋の田舎煮 菜の花のおかか和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 427kcal	御飯 ポークソテー さつま芋の甘煮 白菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 565kcal	御飯 照り焼きチキン 帆立フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 486kcal	御飯 鮭の塩焼き 牛蒡と牛肉の炒め物 胡瓜の塩昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 486kcal	御飯 鶏と大根の煮物 じゃが芋の金平 小松菜のなめ茸和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 443kcal
日計	エネルギー： 1399kcal 蛋白 60.4g 塩分 8.6g	エネルギー： 1600kcal 蛋白 59.7g 塩分 8.9g	エネルギー： 1493kcal 蛋白 68.3g 塩分 8.7g	エネルギー： 1423kcal 蛋白 56.5g 塩分 9.1g	エネルギー： 1456kcal 蛋白 60.6g 塩分 8.9g	エネルギー： 1456kcal 蛋白 61.4g 塩分 8.8g	エネルギー： 1425kcal 蛋白 58.8g 塩分 8.8g

※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。