

# 2月週間献立表

	2月12日 (日)	2月13日 (月)	2月14日 (火)	2月15日 (水)	2月16日 (木)	2月17日 (金)	2月18日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー: 442kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 435kcal	御飯・味噌汁 たまご豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 378kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 556kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー: 491kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー: 494kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 438kcal
昼食	クロワッサン リンゴジャム 鮭のムニエル・卵の花 白菜のドレッシング和え コンソメスープ・牛乳 エネルギー: 668kcal	食パン イチゴジャム 鯖のバター焼き・五目大豆煮 小松菜の海苔和え ココア・牛乳 エネルギー: 580kcal	バターロール ブルーベリージャム たまご豆腐・切干の炒め煮 焼き茄子 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 632kcal	クルミパン リンゴジャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 コンソメスープ・牛乳 エネルギー: 591kcal	レーズンパン ほっけのバター焼き 里芋とさつま揚げの煮物 豆腐サラダ ココア・牛乳 エネルギー: 523kcal	クロワッサン イチゴジャム スクランブルエッグ・煮浸し カリフラワーのおかか和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 547kcal	食パン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・野菜炒め 菜の花のドレッシング和え コンソメスープ・牛乳 エネルギー: 598kcal
夕食	御飯 ポークチャップ (豚肉のケチャップ炒め) いんげんのソテー ゴボウサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 449kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め カリフラワーのかに風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 495kcal	御飯 鱈のカレーフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 チョコレートババロア コンソメスープ エネルギー: 440kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 492kcal	御飯 炊き込みカレーピラフ スペイン風オムレツ アスパラサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 438kcal	御飯 味噌ラーメン 海老しゅうまい ほうれん草の胡麻和え プリン エネルギー: 478kcal	御飯 サバの幽庵焼き 蕪とツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 435kcal
日計	エネルギー: 1559kcal 蛋白 62.5g 塩分 8.6g	エネルギー: 1510kcal 蛋白 60.4g 塩分 9.1g	エネルギー: 1450kcal 蛋白 60.7g 塩分 8.1g	エネルギー: 1639kcal 蛋白 65.2g 塩分 9.1g	エネルギー: 1452kcal 蛋白 63.1g 塩分 9.1g	エネルギー: 1519kcal 蛋白 63.9g 塩分 9.6g	エネルギー: 1471kcal 蛋白 61.6g 塩分 8.7g

※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。