

2月週間献立表

	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 温泉卵 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 417kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布巻き ふりかけ・牛乳 エネルギー: 459kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付けのり・牛乳 エネルギー: 435kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー: 455kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 430kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー: 383kcal
昼食	バターロール リンゴジャム 赤魚のバター焼き・温泉卵 マカロニサラダ ココア・牛乳 エネルギー: 542kcal	クルミパン イチゴジャム いわしの梅煮・えび焼売 キャベツと厚揚げの炒め煮 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 507kcal	レーズンパン 鰯のバター焼き 花型豆腐煮 菜の花の辛子和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 503kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 鮭のムニエル・卵の花 白菜の胡麻和え ココア・牛乳 エネルギー: 503kcal	食パン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・きんぴらごぼう ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 560kcal	バターロール イチゴジャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のドレッシング和え コーンスープ・牛乳 エネルギー: 506kcal	クルミパン ブルーベリージャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 菜の花の和風和え ココア・牛乳 エネルギー: 584kcal
夕食	御飯 鮭の塩麴焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子和え 果物 味噌汁 エネルギー: 534kcal	御飯 鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 544kcal	月見うどん 野菜コロッケ 白菜の柚子香り and え 果物 味噌汁 エネルギー: 592kcal	御飯 赤魚の煮つけ マーボー春雨 ほうれん草の菜種和え 果物 味噌汁 エネルギー: 615kcal	鶏飯丼 ふろふき大根 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 444kcal	御飯 鯖の竜田揚げ 菜の花のアサリ炒め キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 462kcal	御飯 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 649kcal
日計	エネルギー: 1493kcal 蛋白 66.8g 塩分 8.2g	エネルギー: 1510kcal 蛋白 57.5g 塩分 9.1g	エネルギー: 1530kcal 蛋白 57.5g 塩分 8.7g	エネルギー: 1573kcal 蛋白 67.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1434kcal 蛋白 60.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1449kcal 蛋白 60.7g 塩分 9.1g	エネルギー: 1616kcal 蛋白 61.2g 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。