

2月週間献立表

	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	3月1日(水)	3月2日(木)	3月3日(金)	3月4日(土)
朝食	御飯・味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 柚子胡椒和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 462kcal	御飯・味噌汁 ぶりの塩焼き 厚焼き玉子 牛蒡サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 440kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー: 496kcal	御飯・味噌汁 海鮮半パーク 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 446kcal	御飯・味噌汁 卵とじ 納豆 マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 松前漬け・牛乳 エネルギー: 511kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 煮奴 卵サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 433kcal
	レーズンパン 目玉焼き 野菜炒め 柚子胡椒和え 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム ぶりのバター焼き・厚焼き玉子 マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	食パン イチゴジャム プレーンオムレツ・ウインナー 小松菜のおかか和え ココア・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 海鮮半パーク・青梗菜の華風炒め 白菜のドレッシング和え 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 卵とじ・豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ・牛乳	レーズンパン いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鰯のバター焼き 煮奴・卵サラダ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鶏の山椒焼き 大根のあんかけ煮 キャベツの味噌マヨ和え 果物 すまし汁 エネルギー: 461kcal	御飯 豚の葱塩焼き 根菜の炒り煮 もやしの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 562kcal	御飯 鰯のから揚げ かぶと卵のソテー なめ茸胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー: 560kcal	御飯 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん ブロッコリーのおかか和え 果物 味噌汁 エネルギー: 474kcal	かき揚げそば さつま芋のバター煮 もやしのわさび和え 果物 エネルギー: 497kcal	ひな祭り散らし寿司 煮しめ 茶碗蒸し デザート すまし汁 エネルギー: 561kcal	御飯 鮭の西京漬け 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー: 453kcal
	御飯 赤魚の葱マヨ焼き 大豆の煮物 白菜のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー: 468kcal	御飯 鮭の香味焼き 豆腐サラダ 菜の花のカニ風味和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 423kcal	御飯 鶏の塩麴焼き 卵の花 ほうれん草のわさび和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 419kcal	御飯 鶏のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の梅和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 554kcal	鮭枝豆御飯 豚肉とアスパラのソテー 茄子の炒め煮 胡瓜と長芋のさっぱり和え 味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 鶏の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 インゲンのピーナッツの和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 422kcal	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 599kcal
日計	エネルギー: 1391kcal 蛋白 64.4g 塩分 8.8g	エネルギー: 1425kcal 蛋白 69.4g 塩分 8.5g	エネルギー: 1475kcal 蛋白 65.3g 塩分 9.2g	エネルギー: 1474kcal 蛋白 61.2g 塩分 9.1g	エネルギー: 1564kcal 蛋白 63.4g 塩分 9.6g	エネルギー: 1494kcal 蛋白 64.6g 塩分 9.3g	エネルギー: 1485kcal 蛋白 66.1g 塩分 8.1g

※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。