

2月週間献立表

	2月4日(日)	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)
朝食	御飯・味噌汁 海鮮バーグ 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 厚焼き玉子 ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 479kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ 卵の花 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 457kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 煮奴 ゴボウサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 442kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 菜の花のアサリ炒め 白菜のお浸し 味付けのり・牛乳 エネルギー: 425kcal
昼食	レーズンパン 海鮮バーグ 青梗菜の華風炒め 白菜のお浸し ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 卵とじ・豆腐ハンバーグ マカロニサラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム 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 コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 厚焼き玉子・ツナじゃが いわしの梅煮 ココア・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム ロールキャベツ・卵の花 ほうれん草のお浸し 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き 煮奴 ゴボウサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鰯のバター焼き・白菜のお浸し 菜の花のアサリ炒め ココア・牛乳
昼食	御飯 鰯の竜田揚げ 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: 506kcal	きつねうどん さつま芋の天ぷら 浅漬け 果物 エネルギー: 496kcal	御飯 かに玉 ふきとこんにゃくの炒め煮 小松菜の生姜和え 果物 中華スープ エネルギー: 527kcal	ポークカレー イタリアンサラダ フルーチェ コンソメスープ エネルギー: 480kcal	御飯 鰯のから揚げ かぶと卵のソテー もやしのわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー: 570kcal	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: 452kcal	御飯 鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 536kcal
夕食	御飯 鶏肉のカレー焼き ビーフン炒め 胡瓜の酢の物 漬物・味噌汁 エネルギー: 554kcal	鮭枝豆御飯 豚肉とアスパラの塩ソテー 茄子の炒め煮 胡瓜のさっぱり和え 味噌汁 エネルギー: 528kcal	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼き 切干の炒め煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 522kcal	御飯 ぶり大根 蒟の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 498kcal	御飯 麻婆豆腐 焼き餃子 白菜のサラダ 漬物・中華スープ エネルギー: 489kcal	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: 576kcal	御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 542kcal
日計	エネルギー: 1506kcal 蛋白 59.5g 塩分 8.9g	エネルギー: 1544kcal 蛋白 61.9g 塩分 9.3g	エネルギー: 1560kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.6g	エネルギー: 1457kcal 蛋白 53.1g 塩分 8.9g	エネルギー: 1516kcal 蛋白 59.1g 塩分 8.8g	エネルギー: 1470kcal 蛋白 68.7g 塩分 8.9g	エネルギー: 1503kcal 蛋白 61.3g 塩分 8.5g

※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。