

2月週間献立表

	2月11日(日)	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)
朝食	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 海苔佃煮・牛乳 エネルギー： 535kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 465kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラなめこ和え 納豆 漬物・牛乳 エネルギー： 479kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 499kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく酢 味付けのり・牛乳 エネルギー： 510kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール 佃煮・牛乳 エネルギー： 505kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ苺和え 切干の炒め煮 味噌汁・牛乳 エネルギー： 432kcal
	食パン リンゴジャム 京風玉子焼き・ウインナー 酢味噌和え 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き ひじきの炒り煮・アスパラサラダ コーンスープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 鯖のバター焼き・厚焼き玉子 オクラなめこ和え ココア・牛乳	レーズンパン 鮭のバター焼き キャベツの卵とじ・春雨サラダ いわしの梅煮 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鰯のバター焼き・もずく酢 ミートボール コーンスープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにゃく煮 ココア・牛乳	バターロール イチゴジャム 海鮮ハンバーグ 切干の炒め煮・青菜和え 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー： 443kcal	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青梗菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー： 452kcal	親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 エネルギー： 517kcal	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんと煮 オクラと昆布の和え物 チョコレートババロア 味噌汁 エネルギー： 546kcal	御飯 豚肉の生姜炒め 金平ごぼう 青梗菜の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 578kcal	山菜そば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー エネルギー： 513kcal	御飯 鱈のピカタ 春雨ソテー さつま芋のサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー： 603kcal
	夕食	御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルギー： 513kcal	御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの煮物 ブロッコリーサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 551kcal	御飯 鯖の柚子味噌焼き 卵豆腐くず煮 白菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 514kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜酢 漬物・すまし汁 エネルギー： 482kcal	御飯 鰹の南蛮漬け キャベツときくらげの炒め物 ナムル 漬物・味噌汁 エネルギー： 509kcal	御飯 赤魚の幽庵焼き 蕪の卵あんかけ オクラの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 523kcal
日計	エネルギー： 1491kcal	エネルギー： 1468kcal	エネルギー： 1510kcal	エネルギー： 1527kcal	エネルギー： 1597kcal	エネルギー： 1541kcal	エネルギー： 1493kcal
	蛋白 62.9g 塩分 9.1g	蛋白 61.3g 塩分 8.9g	蛋白 64.6g 塩分 8.9g	蛋白 60.3g 塩分 8.9g	蛋白 60.7g 塩分 8.9g	蛋白 67.5g 塩分 9.3g	蛋白 53.9g 塩分 8.6g

※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。