

2月週間献立表

	2月18日(日)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)	2月23日(金)	2月24日(土)
朝食	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめたけおろし 漬物・牛乳 エネルギー： 516kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 506kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 473kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 470kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのきの和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布佃煮 練り物・牛乳 エネルギー： 490kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 527kcal
昼食	クルミパン リンゴジャム 蓮根と竹輪の炒め物 卵ロール・なめたけおろし コーンスープ・牛乳 エネルギー： 583kcal	レーズンパン 鯖のバター焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え ココア・牛乳 エネルギー： 458kcal	クロワッサン ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き・卵の花 もやしの味噌マヨ和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 587kcal	食パン イチゴジャム 鯖のバター焼き・落の炒め煮 南瓜サラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー： 549kcal	バターロール リンゴジャム プレーンオムレツ・和え物 じゃが芋とピーマンのソテー ココア・牛乳 エネルギー： 453kcal	クルミパン ブルーベリージャム 鯖のバター焼き・焼売 アスパラベーコンソテー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー： 426kcal	レーズンパン いわしのみぞれ煮 菜の花の煮浸し 厚焼き玉子 コーンスープ・牛乳 エネルギー： 591kcal
夕食	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草の和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 469kcal	オムライス カラフルサラダ プリン コンソメスープ エネルギー： 521kcal	パン 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー： 449kcal	塩ラーメン 春巻き いんげんの胡麻和え 果物 エネルギー： 476kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 617kcal	御飯 鶏のみりん漬け焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 623kcal	御飯 ぶりの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 483kcal
日計	エネルギー： 1568kcal 蛋白 65.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1485kcal 蛋白 59.6g 塩分 8.3g	エネルギー： 1509kcal 蛋白 65.6g 塩分 8.8g	エネルギー： 1495kcal 蛋白 61.6g 塩分 9.1g	エネルギー： 1584kcal 蛋白 64.1g 塩分 8.6g	エネルギー： 1539kcal 蛋白 62.5g 塩分 8.9g	エネルギー： 1601kcal 蛋白 58.6g 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。