

# 2-3月週間献立表

	2月25日(日)	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)
朝食	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 460kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 421kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜の煮物 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 476kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 470kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋の金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー: 488kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 492kcal	御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 529kcal
昼食	クロワッサン イチゴジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ココア・牛乳 エネルギー: 586kcal	食パン リンゴジャム ほっけのバター焼き 蕪の煮物・卵豆腐 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 459kcal	バターロール ブルーベリージャム 赤魚のバター焼き 小松菜の煮物・マカロニサラダ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 546kcal	クルミパン イチゴジャム 鰯のバター焼き・卵ロール ほうれん草の海苔和え ココア・牛乳 エネルギー: 564kcal	レーズンパン 厚焼き玉子 さつま芋の金平 ウインナー 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 508kcal	クロワッサン リンゴジャム 鰯のバター焼き・ミニサラダ 海老ボール煮 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 566kcal	食パン ブルーベリージャム ウインナー・冷奴 いんげんの炒め煮 ココア・牛乳 エネルギー: 432kcal
夕食	御飯 豚肉の焼肉炒め 厚揚げと小松菜煮 ごま胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー: 503kcal	御飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜の甘酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 536kcal	親子とじうどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 533kcal	御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 496kcal	御飯 鮭の西京漬け 蕪のあんかけ煮 菜の花の和風和え 果物 すまし汁 エネルギー: 514kcal	御飯 散らし寿司 茶碗蒸し 煮しめ 果物 すまし汁 エネルギー: 542kcal	御飯 ほっけの塩焼き 茄子の炒め煮 長芋の千切り 果物 すまし汁 エネルギー: 593kcal
日計	エネルギー: 1549kcal 蛋白 63.4g 塩分 8.8g	エネルギー: 1416kcal 蛋白 57.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1555kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.3g	エネルギー: 1530kcal 蛋白 61.3g 塩分 8.9g	エネルギー: 1510kcal 蛋白 60.7g 塩分 8.7g	エネルギー: 1600kcal 蛋白 65.2g 塩分 9.0g	エネルギー: 1554kcal 蛋白 60.4g 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。