

# 2月週間献立表

	2月9日 (日)	2月10日 (月)	2月11日 (火)	2月12日 (水)	2月13日 (木)	2月14日 (金)	2月15日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 515kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 漬物・牛乳 エネルギー： 432kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付けのり・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵豆腐 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 466kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 456kcal	御飯・味噌汁 納豆 卵の花 もずく酢 漬物・牛乳 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal
	バターロール イチゴジャム 京風玉子焼き・五目金平 春雨サラダ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン 鰯のバター焼き 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鯖のバター焼き 切干の炒め煮・アスパラサラダ ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム 肉野菜炒め・卵豆腐 菜の花のサラダ 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム ほっけのバター焼き 山菜の炒め煮・春菊の胡麻和え コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム ロールキャベツ煮 卵の花・もずく酢 ココア・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 野菜炒め インゲンのピーナッツ和え 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 豚肉の焼肉炒め 厚揚げ煮 ごま胡瓜 果物 味噌汁 エネルギー： 584kcal	御飯 豚肉の焼肉炒め 花型豆腐煮 塩昆布キャベツ 果物 味噌汁 エネルギー： 596kcal	御飯 鶏のバター醤油焼き さつま芋の甘煮 胡瓜のしそ風味和え 果物 味噌汁 エネルギー： 537kcal	かしわ蕎麦 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー： 526kcal	御飯 赤魚の塩麴焼き 揚げ芋煮 白菜のお浸し 果物 すまし汁 エネルギー： 561kcal	中華丼 里芋煮 大根の甘酢漬け チョコレートババロア 味噌汁 エネルギー： 638kcal	御飯 ホキの味噌マヨ焼き 野菜あんあけ豆腐 菜の花のわさび和え 果物 味噌汁 エネルギー： 518kcal
	御飯 鱈の柚子胡椒焼き 蕪のコンソメ煮 小松菜のしらす和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 519kcal	御飯 ホキのバター醤油焼き 人参シリシリ 白菜のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 508kcal	御飯 鱈の粕漬け焼き 落とこんにゃくの煮物 トコロテン 漬物・豚汁 エネルギー： 541kcal	御飯 鯖のしそ味噌焼き さつま芋の金平 青梗菜のわさび和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 529kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き はんぺんフライ もやしのしその実和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 515kcal	御飯 鱈の野菜あんあけ 筍と落のおかか煮 キャベツとハムのサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 487kcal	御飯 豚肉のオニオンソースかけ 海老ボール煮 白菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 516kcal
日計	エネルギー： 1618kcal 蛋白 66.1g 塩分 8.9g	エネルギー： 1536kcal 蛋白 61.2g 塩分 62.1g	エネルギー： 1545kcal 蛋白 60.2g 塩分 8.8g	エネルギー： 1521kcal 蛋白 61.9g 塩分 9.3g	エネルギー： 1532kcal 蛋白 58.4g 塩分 8.8g	エネルギー： 1572kcal 蛋白 64.2g 塩分 8.7g	エネルギー： 1548kcal 蛋白 62.3g 塩分 9.0g

※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。