

2月週間献立表

	2月16日 (日)	2月17日 (月)	2月18日 (火)	2月19日 (水)	2月20日 (木)	2月21日 (金)	2月22日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー： 550kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー： 507kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 落の炒め煮 なめこおろし 漬物・牛乳 エネルギー： 412kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 441kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布佃煮 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 512kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 漬物・牛乳 エネルギー： 437kcal
	クロワッサン リンゴジャム 卵ロール・とろろ芋 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 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム ほっけのバター焼き 落の炒め煮・なめこおろし 南瓜スープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 赤魚のバター焼き 小松菜の煮浸し・春雨サラダ コーンスープ・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 鶏じゃが マカロニサラダ ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 鮭のバター焼き・ポテトサラダ 小松菜のツナ炒め 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム 鰯の塩焼き・ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鶏肉の照り焼き あさり大根 小松菜の辛子和え 果物 味噌汁 エネルギー： 445kcal	御飯 ブリの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー： 539kcal	かき玉うどん コロッケ 浅漬け 果物 エネルギー： 539kcal	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー： 532kcal	御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊としめじの和え物 果物 味噌汁 エネルギー： 548kcal	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 すまし汁 エネルギー： 541kcal	ハヤシライス ミモザサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー： 466kcal
	夕食	御飯 鮭の西京漬け 五目大豆煮 ほうれん草のお浸し 漬物・すまし汁 エネルギー： 553kcal	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜とベーコンのソテー 大根の柚子和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 541kcal	御飯 鶏肉の梅しそ焼き 京合わせ煮 塩昆布キャベツ 漬物・味噌汁 エネルギー： 514kcal	御飯 豚肉のガーリック炒め 蓮根の挟み揚げ 白菜と大葉の胡麻醤油和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 630kcal	ポークカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー： 522kcal	御飯 アジフライ 里芋のあんかけ ブロッコリーと卵のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー： 515kcal
日計	エネルギー： 1548kcal	エネルギー： 1587kcal	エネルギー： 1465kcal	エネルギー： 1603kcal	エネルギー： 1597kcal	エネルギー： 1568kcal	エネルギー： 1479kcal
	蛋白 69.1g 塩分 9.g	蛋白 67.7g 塩分 8.9g	蛋白 61.4g 塩分 8.9g	蛋白 60.3g 塩分 9.1g	蛋白 57.5g 塩分 8.9g	蛋白 61.g 塩分 8.5g	蛋白 60.3g 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。