

2月週間献立表

	2月23日 (日)	2月24日 (月)	2月25日 (火)	2月26日 (水)	2月27日 (木)	2月28日 (金)	3月1日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 550kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ 青梗菜の華風炒め 白菜のしそ風味和え 梅干し・牛乳 エネルギー: 507kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ のり佃煮・牛乳 エネルギー: 412kcal	御飯・味噌汁 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐 菜の花の海苔和え 漬け物・牛乳 エネルギー: 441kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 焼きさつま揚げ 小松菜の梅おかか和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 527kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 ウインナーソテー 冷奴 練り物・牛乳 エネルギー: 512kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き ゆばひろうす煮 白菜のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 437kcal
昼食	クルミパン リンゴジャム 卵ロール・とろろ芋 ミートボール ココア・牛乳 エネルギー: 445kcal	バターロール ブルーベリージャム スクランブルエッグ 華風炒め・しそ風味和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 539kcal	レーズンパン 鯖のバター焼き 野菜つみれ煮 アスパラのゴマダレ コーンスープ・牛乳 エネルギー: 539kcal	クロワッサン イチゴジャム 里芋と鶏肉の煮物 卵豆腐・菜の花の海苔和え ココア・牛乳 エネルギー: 532kcal	食パン リンゴジャム ほっけのバター焼き 焼きさつま揚げ・梅おかか和え 南瓜スープ・牛乳 エネルギー: 548kcal	クルミパン ブルーベリージャム いわしの梅煮 ウインナーソテー・冷奴 コーンスープ・牛乳 エネルギー: 541kcal	バターロール イチゴジャム 鯖のバター焼き ゆばひろうす煮・白菜のお浸し ココア・牛乳 エネルギー: 466kcal
夕食	バターロール ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 553kcal	醤油ラーメン 焼き餃子 胡瓜のさっぱり和え 果物 エネルギー: 541kcal	御飯 豚肉の野菜炒め ひじきの炒り煮 青梗菜のしらす和え 果物 味噌汁 エネルギー: 514kcal	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の卵とじ もやしの塩昆布和え 果物 味噌汁 エネルギー: 630kcal	焼き豚チャーハン えびフライ 中華サラダ 杏仁豆腐 中華スープ エネルギー: 522kcal	御飯 ロールキャベツ煮のトマト煮 ほうれん草と卵のソテー ガーリック炒め コーンサラダ コンソメスープ エネルギー: 515kcal	御飯 鯖の塩焼き 揚げ茄子の柚子味噌かけ 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー: 576kcal
日計	エネルギー: 1548kcal 蛋白 69.1g 塩分 9.9g	エネルギー: 1587kcal 蛋白 67.7g 塩分 8.9g	エネルギー: 1465kcal 蛋白 61.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1603kcal 蛋白 60.3g 塩分 9.1g	エネルギー: 1597kcal 蛋白 57.5g 塩分 8.9g	エネルギー: 1568kcal 蛋白 61.0g 塩分 8.5g	エネルギー: 1479kcal 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。