

献立表

日付		朝	昼	夕
2月25日	日	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ほうれん草と錦糸卵の和え物 みそ汁（白菜・白玉麩）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ キャベツと卵の炒め物 いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根と椎茸の煮物 もやしの中華和え
熱量/タンパク質/脂質		306 kcal/9.7 g/2.7g	510 kcal/18.2 g/17.8g	461 kcal/19.9 g/12.0g
2月26日	月	ご飯 大根のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（ほうれん草・油揚げ）	五目チラシずし 豚じゃがカレー風 きのこ竹輪のおろし和え もも	ご飯 アジの南蛮漬け 水菜と油揚げ煮浸し 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		366 kcal/8.8 g/9.2g	480 kcal/14.6 g/11.4g	450 kcal/18.6 g/11.2g
2月27日	火	ご飯 ひじきの炒り煮 小松菜の浸し みそ汁（法菜・豆腐）	ご飯 タンドリーチキン ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え フルーチェ	ご飯 エビ団子と野菜のクリーム煮 南瓜の煮物 キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.0 g/5.5g	504 kcal/21.2 g/16.4g	457 kcal/11.6 g/10.9g
2月28日	水	ご飯 ソーセージとキャベツの炒め物 オクラの梅和え みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 メバルの煮付け マカロニナポリタン ポテトサラダ オレンジ	ご飯 鶏と卵の親子煮 揚げ茄子の味噌炒め 小松菜のナムル
熱量/タンパク質/脂質		339 kcal/8.6 g/5.9g	463 kcal/17.0 g/9.1g	441 kcal/16.6 g/12.8g
3月1日	木	ご飯 みそ汁	ご飯 フルーツカクテル	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
3月2日	金	ご飯 みそ汁	ご飯 パイナップル	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				
3月3日	土	ご飯 みそ汁	ご飯 プリン	ご飯
熱量/タンパク質/脂質				

材料入荷の関係で献立が変更される場合がございます。あしからずご了解下さいませ。