

献立表

日付		朝	昼	夕
2月4日	日	ご飯 ベーコンとじゃが芋の煮物 オクラの梅和え みそ汁（南瓜・玉葱）	ご飯 エビ団子と野菜のクリーム煮 ハムのナポリタン 白菜と揚げの和え物 フルーチェ	ご飯 メバルの煮付け ソース焼きそば マカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		353 kcal/8.1 g/4.3g	432 kcal/13.0 g/7.3g	474 kcal/17.3 g/10.9g
2月5日	月	ご飯 厚揚げの甘辛煮 いんげんの胡麻和え みそ汁（小松菜・高野豆腐）	ご飯 鶏肉と白菜のクリームシチュー ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物 パイナップル	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		330 kcal/9.9 g/5.7g	383 kcal/11.4 g/6.4g	549 kcal/12.6 g/19.7g
2月6日	火	ご飯 ソーセージのスクランブル 大根と竹輪の和風和え みそ汁（じゃが芋・青梗菜）	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 ポテトマカロニサラダ りんご	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ じゃがカレー炒め 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		371 kcal/11.4 g/7.8g	458 kcal/17.8 g/11.6g	427 kcal/11.2 g/7.1g
2月7日	水	ご飯 豚じゃが もやしの甘酢和え みそ汁（里芋・いんげん）	山菜おこわ 鶏の揚煮と玉ねぎの甘煮 白菜の中華炒め 大根ゆかり和え ぶどう	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜ともやしのお浸し
熱量/タンパク質/脂質		361 kcal/9.4 g/5.7g	498 kcal/18.3 g/16.0g	414 kcal/19.1 g/8.9g
2月8日	木	ご飯 さごしの漬け焼き 青菜としめじの白和え みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 ソーセージとキャベツの炒め物 いんげんの胡麻和え バナナ	ご飯 チキンカツの野菜あんかけ 切干し大根の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		354 kcal/16.2 g/7.0g	494 kcal/17.6 g/17.1g	461 kcal/15.8 g/11.1g
2月9日	金	ご飯 豚肉と白菜のスープ煮 葉大根のとろろ みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 鶏肉ソテーのトマトソース 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え 夏みかん	ご飯 炊き合わせ（絹揚げ・南瓜・大根） 麻婆なす キャベツと竹輪のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		298 kcal/9.4 g/2.5g	475 kcal/21.3 g/13.1g	452 kcal/11.7 g/13.7g
2月10日	土	ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め 小松菜ともやしの辛し和え みそ汁（高野豆腐・わかめ）	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と油揚げ煮浸し 金時豆 ゼリー	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 竹輪と大根のおでん風 コーンと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		296 kcal/8.6 g/2.8g	491 kcal/18.8 g/9.3g	434 kcal/14.1 g/7.3g

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。