

## 献立表

日付		朝	昼	夕
2月18日	日	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 胡瓜の浅漬けゆず風味 みそ汁（白菜・小巻麩）	ご飯 チキン南蛮風 竹の子のおかか煮 白菜とゆかりの和え物 パイナップル	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば キャベツの青じそ和え
熱量/タンパク質/脂質		280 kcal/7.4 g/1.6g	488 kcal/19.0 g/17.2g	471 kcal/19.5 g/11.3g
2月19日	月	ご飯 エビ団子と大根の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 キャベツとさつま揚げの胡麻和え ヨーグルト	ご飯 オムレツのかに中華あんかけ エビシューマイ 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/10.6 g/11.2g	461 kcal/19.9 g/10.5g	410 kcal/15.6 g/8.5g
2月20日	火	ご飯 豚肉と大根の煮つけ ほうれん草おかか和え みそ汁（玉子麩・キャベツ）	ご飯 ソーストンカツ 若竹煮 春雨の中華和え 夏みかん	ご飯 鶏のすきやき風煮 揚げ茄子の生姜煮 カリフラワーとブロッコリーのサラダ
熱量/タンパク質/脂質		305 kcal/11.2 g/2.4g	474 kcal/17.1 g/12.7g	465 kcal/17.4 g/14.6g
2月21日	水	ご飯 ふんわりオムレツ キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（さつま揚げ・いんげん）	ビーフカレー ひじきの炒り煮 きのこ竹輪のおろし和え バナナ	ご飯 ロールキャベツトマトソース さつま揚げと根菜の煮物 ポテトサラダ
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/12.7 g/7.9g	499 kcal/14.2 g/14.6g	464 kcal/13.4 g/10.4g
2月22日	木	ご飯 さごしの漬け焼き 揚げ茄子の甘辛煮 みそ汁（南瓜・人参）	ご飯 煮込みハンバーグ ぜんまいと油揚げの炒め煮 カリフラワーサラダ ぶどう	ご飯 厚揚げと大根煮のそばろがけ キャベツと卵の炒め物 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		396 kcal/13.7 g/11.1g	435 kcal/16.6 g/8.2g	426 kcal/19.3 g/9.7g
2月23日	金	ご飯 ひじきの炒り煮 ブロッコリーおかか和え みそ汁（法菜・玉子麩）	揚げと青菜のご飯 鯖の塩焼き 枝豆の卵の花 ポテトマカロニサラダ りんご	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とゆかりの和え物
熱量/タンパク質/脂質		314 kcal/10.1 g/4.1g	568 kcal/23.7 g/21.5g	460 kcal/13.5 g/10.7g
2月24日	土	ご飯 ぜんまいとちくわの炒め煮 青菜と揚げの白和え みそ汁（南瓜・はんぺん）	ご飯 チキンカツの野菜あんかけ 切干大根の煮物 おくらとカニカマの和え物 ゼリー	ご飯 赤魚の煮付け 筑前煮 コールスローサラダ
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/11.1 g/5.4g	471 kcal/16.0 g/11.5g	438 kcal/17.2 g/12.0g

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。