

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 きのこと竹輪のおろし和え 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 厚揚げの甘辛煮 ほうれん草おかか和え みそ汁（玉葱・さつま揚げ）	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 大根サラダ フルーツカクテル 	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花 おくらとカニカマの和え物
熱量/タンパク質/脂質		328 kcal/10.9 g/4.4g	549 kcal/12.6 g/19.7g	398 kcal/17.4 g/8.3g
3月2日	金	ご飯 ふんわりオムレツ 玉ねぎとツナのおかか和え みそ汁（菜の花・豆腐）	三色丼 筑前煮 青菜としめじコーンの和え物 パイナップル	ご飯 トンカツの卵とじ 切干大根の煮物 白菜の磯和え 
熱量/タンパク質/脂質		353 kcal/13.2 g/6.0g	391 kcal/23.4 g/4.6g	502 kcal/18.4 g/14.6g
3月3日	土	ご飯 大根とさつま揚げの煮物 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（わかめ・もやし）	ご飯 ホキの南蛮漬け 揚げ茄子の甘辛煮 キャベツとカニカマお浸し プリン	ご飯 豚肉の生姜焼き 厚揚げの甘辛煮 ポテトマカロニサラダ
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/10.4 g/2.4g	391 kcal/6.2 g/10.9g	521 kcal/19.9 g/16.0g

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。