

献立表

日付		朝	昼	夕
2月3日	日	ご飯 鶏じゃが  オクラの梅和え みそ汁 (南瓜・玉葱)	ご飯 おろしハンバーグ 白菜と揚げの和え物 すまし汁 (法菜・卵) バナナ	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		337 kcal/8.5 g/2.6g	387 kcal/14.0 g/7.0g	459 kcal/17.0 g/9.8g
2月4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 鯖の醤油漬け焼き 南瓜サラダ みそ汁 (豆腐・人参) ぶどう	ご飯 酢鶏 さつま芋のレモン煮 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		327 kcal/9.8 g/5.6g	475 kcal/18.8 g/15.0g	481 kcal/12.9 g/11.5g
2月5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 ポテトマカロニサラダ みそ汁 (玉ねぎ・油揚げ) ゼリー	ご飯 照り焼き豆腐ハンバーグ 里芋とさつま揚げの煮物 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		365 kcal/11.1 g/7.6g	425 kcal/16.5 g/10.0g	424 kcal/12.3 g/7.3g
2月6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)	ご飯 五目チラシずし 大根ゆかり和え みそ汁 (南瓜・えのき) もも 	ご飯 さばの塩麴焼き 枝豆の卵の花 青菜と錦糸玉子のお浸し
熱量/タンパク質/脂質		351 kcal/8.9 g/5.4g	387 kcal/19.2 g/4.5g	426 kcal/20.4 g/10.9g
2月7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・竹輪)	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 いんげんの胡麻和え コンソメスープ (白菜・コーン) フルーチェ	ご飯 玉子サラダフライとパンプキンキッシュ 切干し大根の煮物 ツナと人参のサラダ
熱量/タンパク質/脂質		352 kcal/15.5 g/6.7g	433 kcal/14.8 g/13.1g	514 kcal/15.9 g/15.2g
2月8日	金	ご飯 おでん風煮  葉大根のとろろ みそ汁 (キャベツ・人参)	南蛮うどん 大根とさつま揚げの煮物 もやしとハムの中華和え オレンジ	ご飯 白身フライのブラウンソースがけ 大豆のトマト煮こみ 胡瓜の浅漬けゆず風味
熱量/タンパク質/脂質		317 kcal/8.7 g/2.7g	373 kcal/16.7 g/6.2 g	486 kcal/18.1 g/12.2g
2月9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 エビフライとコロッケ 春菊の和え物 中華スープ (青梗菜・じゃが芋) フルーツカクテル	ご飯 肉団子と野菜のクリーム煮 刻み昆布の煮物 オクラとカニカマの生姜和え
熱量/タンパク質/脂質		291 kcal/8.3 g/2.6g	434 kcal/11.2 g/8.5g	441 kcal/15.2 g/8.1g

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。