

献立表

日付		朝	昼	夕
2月10日	日	ご飯 ひじきと大豆の煮物 白菜のなめたけ和え みそ汁（麩・キャベツ）	ご飯 鶏と卵の親子煮 キャベツと竹輪のゆかり和え みそ汁（豆腐・大根葉） パイナップル	ご飯 ホキの天ぷらトマトソース 青梗菜の煮浸し カリフラワーサラダ
熱量/タンパク質/脂質		324 kcal/10.6 g/3.7g	404 kcal/17.1 g/9.4g	493 kcal/17.0 g/15.8g
2月11日	月	ご飯 高野豆腐と根菜の煮物 ツナとキャベツの和え物 みそ汁（玉ねぎ・コーン）	ご飯 アジの南蛮漬け 白菜と中華くらげの和え物 みそ汁（水菜・油揚げ） プリン	ご飯 揚げ鶏の山菜おろしあん 竹の子のおかか煮 ほうれん草もやし胡麻和え
熱量/タンパク質/脂質		318 kcal/10.2 g/4.6g	449 kcal/18.3 g/10.1g	465 kcal/17.4 g/13.4g
2月12日	火	ご飯 揚げ茄子の味噌炒め もやしとザーサイの中華和え みそ汁（南瓜・玉葱）	山菜おこわ さばの味噌煮込み 紅白なます すまし汁（えのき・わかめ） ミニたい焼き	ご飯 カボチャ挽肉フライとチヂミ さつま揚げと白菜の煮物 水菜と大根の和え物
熱量/タンパク質/脂質		349 kcal/7.4 g/7.6g	406 kcal/18.0 g/7.2g	514 kcal/13.4 g/12.5g
2月13日	水	ご飯 炊き合わせ（イカ団子・じゃが芋） 胡瓜の生姜醤油漬け みそ汁（キャベツ・人参）	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ ほうれん草もやし胡麻和え みそ汁（大根・葉） 夏みかん	ご飯 チーズハンバーグトマトソース ベーコンと大根の煮物 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		312 kcal/8.3 g/2.0g	442 kcal/12.8 g/14.3g	537 kcal/15.4 g/16.3g
2月14日	木	ご飯 スクランブルエッグ キャベツとカニカマお浸し みそ汁（なめこ・玉ねぎ）	ご飯  ビーフカレー さつま揚げの金平 ブロッコリーおかか和え バナナ	ご飯 赤魚の煮付け 里芋と竹輪の煮物 菜の花の和え物
熱量/タンパク質/脂質		340 kcal/12.1 g/6.3g	501 kcal/15.9 g/13.2g	392 kcal/17.8 g/2.8g
2月15日	金	ご飯 鯖の醤油漬焼き アスパラのもやしの和えもの みそ汁（さつま芋・麩）	ご飯 鶏肉とピーマンの中華炒め 小松菜のナムル みそ汁（里芋・蒲鉾） ぶどう	ご飯 ツナとエビの卵焼きとコロケ 白菜と油揚げ煮浸し 大根の青じそサラダ
熱量/タンパク質/脂質		362 kcal/15.0 g/5.9g	433 kcal/14.4 g/10.2g	450 kcal/16.2 g/11.5g
2月16日	土	ご飯 大豆と昆布の煮物 春菊の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ）	ご飯 さわらのゆず醤油焼き いんげんの胡麻和え すまし汁（えのき・わかめ） ゼリー	ご飯 野菜の肉巻きと炊き合わせ 薄揚げの卵とじ煮 青菜としめじの白和え
熱量/タンパク質/脂質		323 kcal/11.5 g/4.1g	377 kcal/16.7 g/8.1g	505 kcal/18.4 g/13.8g

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。