

# 献立表

日付		朝	昼	夕
2月17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（いんげん・小巻麩）	ご飯 タンドリーチキン 白菜とゆかりの和え物 みそ汁（豆腐・菜の花） もも	ご飯 鯖生姜煮と絹揚げ煮 野菜たっぷり焼きそば 大豆サラダ
熱量/タンパク質/脂質		279 kcal/7.4 g/1.5g	455 kcal/20.6 g/13.0g	527 kcal/21.8 g/17.4g
2月18日	月	ご飯 はんぺんと南瓜の炊き合わせ ポテトサラダ みそ汁（油揚げ・里芋）	三色丼（鶏・人参・法菜） キャベツとさつま揚げの胡麻和え みそ汁（なめこ・大根） フルーチェ	ご飯 かに玉と海老焼売の中華あん 豚肉の生姜焼き 水菜とちくわの和え物
熱量/タンパク質/脂質		409 kcal/9.7 g/7.9g	373 kcal/22.6 g/3.2g	418 kcal/17.7 g/8.6g
2月19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 チキン南蛮風 春雨の中華和え みそ汁（玉ねぎ・じゃが芋） オレンジ	ご飯 エビカツとミニオムレツ 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		300 kcal/10.8 g/2.3g	507 kcal/16.8 g/18.0g	502 kcal/13.2 g/15.7g
2月20日	水	ご飯 豆腐揚げの山菜あん キャベツと揚げの胡麻和え みそ汁（かまぼこ・いんげん）	ご飯 シーフードシチュー ひじきの炒り煮 きのこと竹輪のおろし和え フルーツカクテル	ご飯 ハムカツのブラウンソース さつま揚げと根菜の煮物 もやしの甘酢和え
熱量/タンパク質/脂質		360 kcal/10.8 g/8.4g	402 kcal/17.9 g/4.5g	477 kcal/13.0 g/13.9g
2月21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 チーズハンバーグのトマトソース カリフラワーサラダ コンソメスープ（白菜・じゃが芋） パイナップル	ご飯 揚出し豆腐と大根のかにあんかけ 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		389 kcal/13.7 g/10.6g	447 kcal/14.1 g/9.2g	475 kcal/14.7 g/16.9g
2月22日	金	ご飯 ひじきの炒り煮 ソーセージのポテマカサラダ みそ汁（法菜・玉子麩）	ご飯 ソーストンカツ  ブロッコリーおかか和え みそ汁（水菜・大根） プリン	ご飯 豆腐ハンバーグのおろしあん ハムのナポリタン 白菜とコーンの磯和え
熱量/タンパク質/脂質		383 kcal/9.1 g/10.0g	453 kcal/16.2 g/12.0g	441 kcal/12.3 g/8.5g
2月23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（じゃが芋・はんぺん）	ご飯 玉子サラダフライとエビ焼売 おくらとカニカマの和え物 すまし汁（椎茸・わかめ） ミニたい焼き	ご飯 赤魚の煮付けとごぼ天煮 筑前煮 南瓜サラダ 
熱量/タンパク質/脂質		336 kcal/10.2 g/4.4g	437 kcal/14.0 g/10.5g	465 kcal/19.4 g/11.4g

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。