

献立表

日付		朝	昼	夕
2月24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（里芋・蒲鉾）	ご飯 牛肉とじゃが芋の炊き合わせ いんげんの胡麻和え みそ汁（白菜・白玉麩） 夏みかん	ご飯 海老とアジのフライ 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		313 kcal/9.0 g/2.4g	477 kcal/16.3 g/14.7g	467 kcal/14.7 g/11.1g
2月25日	月	ご飯 さつま芋のかにあんかけ マカロニキャベツサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ご飯 焼き鳥と野菜炒め 春菊の和え物 すまし汁（なめこ・小巻麩） バナナ	ご飯 いわしのハンバーグきのこあん 豚じゃがカレー風 白菜と沢庵の和え物
熱量/タンパク質/脂質		390 kcal/8.2 g/7.1g	420 kcal/17.7 g/9.0g	452 kcal/16.0 g/11.2g
2月26日	火	ご飯 炊き合わせ（カレーボール・里芋） もやしとザーサイの中華和え みそ汁（豆腐・大根葉）	あんかけうどん ポテトとベーコンの炒め物 ブロッコリーの胡麻和え ぶどう 	ご飯 アジの南蛮漬け 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		319 kcal/10.4 g/3.4g	460 kcal/18.0 g/10.9 g	483 kcal/17.0 g/12.1g
2月27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 ポテトサラダ みそ汁（なめこ・わかめ） ゼリー	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		327 kcal/8.3 g/4.5g	431 kcal/16.6 g/8.6g	440 kcal/16.1 g/13.3g
2月28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）	昆布とえのきの炊き込み 酢鶏 キャベツと竹輪の胡麻和え みそ汁（水菜・もやし） もも	ご飯 さばのゆず醤油焼き ひじきの卵の花  大根サラダ
熱量/タンパク質/脂質		325 kcal/10.6 g/4.4g	482 kcal/16.9 g/13.8g	466 kcal/17.0 g/15.4g
3月1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）	ご飯 豆腐ハンバーグのトマトソース 青菜としめじコーンの和え物 みそ汁（白菜・玉子麩） フルーチェ	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		343 kcal/11.6 g/5.7g	436 kcal/13.1 g/9.5g	510 kcal/17.9 g/14.3g
3月2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 白身フライのブラウンソースがけ カリフラワーサラダ コンソメスープ（ブロ・コーン） オレンジ	ご飯 すきやき風煮と焼き豆腐 キャベツと卵の炒め物 紅白なます
熱量/タンパク質/脂質		298 kcal/8.0 g/2.9g	489 kcal/14.4 g/15.3g	458 kcal/16.2 g/14.6g

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。