



R6年2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/1 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 お浸し 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鯖のレモン味噌焼き アスパラサラダ みかんヨーグルト 	桃缶 	ご飯(全粥) 射込み高野豆腐 春菊とツナの辛子和え さつま芋の茶巾絞り 	エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 55.3g 脂質 ... 40.9g
2/2 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 味付けまぐろおかつ風味 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 八宝菜 春雨スープ 杏仁豆腐 	カルシウムアップゼリー 	ご飯(全粥) ピーマン肉詰め パンプキンサラダ 吉野汁 	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 46.0g 脂質 ... 41.6g
2/3 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 いりこみそ たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チーズチキン りんご入りコールスロー 牛乳寒黒蜜かけ 	ホットココア 	ご飯(全粥) 中華炒め 切り干し大根と あさりの胡麻和え わかめスープ 	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 52.9g 脂質 ... 48.2g
2/4 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 昆布豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	おにぎり(全粥) コロッケ カルピスゼリー 味噌汁 	小倉ミルク 	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 三食胡麻和え 吸い物 	エネルギー ... 1538kcal 蛋白質 ... 48.5g 脂質 ... 36.7g
2/5 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 伊達巻 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ゆかりご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き ブロッコリーの胡麻和え 吸い物 	南瓜のプリン お茶 	ご飯(全粥) 肉じゃが 青梗菜の柚香和え 煮豆 	エネルギー ... 1424kcal 蛋白質 ... 49.0g 脂質 ... 26.2g
2/6 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒め物 五目豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉の生姜焼き 春雨サラダ コーヒーミルクゼリー 	デザートムース (パイン味) 	ご飯(全粥) かじきのソテー レモンソースかけ ごぼうの炒め煮 卵汁 	エネルギー ... 1640kcal 蛋白質 ... 58.9g 脂質 ... 41.5g
2/7 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんのおろし煮 昆布の佃煮 なす漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば エッグサラダ 中華スープ ヨーグルト和え 	あんこ玉 お茶 	ご飯(全粥) 吸い物 厚揚げの五目あんかけ 三食胡麻和え 	エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 55.9g 脂質 ... 46.5g
2/8 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 味噌炒り卵 煮豆 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 なめ茸和え わかめスープ 	カルシウムアップゼリー 	ご飯(全粥) 鱈の葱味噌焼き 大根サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1515kcal 蛋白質 ... 45.1g 脂質 ... 44.6g
2/9 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 鶏そばろ味噌 桜漬け 梅干し 牛乳	カレーライス 卵スープ ヨーグルトゼリー カリフラワーのサラダ 	カルシウムせんべい お茶 	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き さつま芋人参和え デザートムース (オレンジ味) 	エネルギー ... 1544kcal 蛋白質 ... 47.2g 脂質 ... 36.2g
2/10 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 白菜ゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 炒り鶏 白菜のピリ辛サラダ さつま汁 	ミロオレ 	ご飯(全粥) 魚の揚げ煮 柚子和え 吸い物 	エネルギー ... 1369kcal 蛋白質 ... 46.6g 脂質 ... 28.6g

