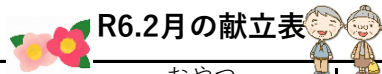


R6.2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/11 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 胡麻昆布 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) メンチ もやしの酢の物 味噌汁	甘酒	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め しめじの和風サラダ 桃缶	エネルギー ... 1679kcal 蛋白質 ... 45.6g 脂質 ... 47.3g
2/12 (月) 初午	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 生姜醤油和え 桜漬け 梅干し 牛乳	あずきご飯(あずき粥) 照り焼き すみつかれ 味噌汁	南瓜のプリン	ご飯(全粥) 里芋の煮付け コールスロー 清汁	エネルギー ... 1478kcal 蛋白質 ... 48.0g 脂質 ... 39.9g
2/13 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め まぐろ味付けフレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 れんこんサラダ ピーチゼリー	フルーツミルク和え	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 小松菜のわさび和え 吸い物	エネルギー ... 1548kcal 蛋白質 ... 57.0g 脂質 ... 39.8g
2/14 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げ甘辛煮 お浸し 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 青菜のお浸し 牛乳寒黒蜜かけ	カルシウムアップゼリー	ご飯(全粥) 野菜炒め さつま芋とりんごの甘煮 卵汁	エネルギー ... 1391kcal 蛋白質 ... 39.4g 脂質 ... 43.1g
2/15 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金時豆甘煮 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 マカロニサラダ ヨーグルト和え	小倉ミルクゼリー	ご飯(全粥) 焼き魚(鯖) 吸い物 ひじき炒り	エネルギー ... 1584kcal 蛋白質 ... 61.5g 脂質 ... 38.7g
2/16 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 小松菜の煮びたし たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 地中海ソテー 卵スープ ブロccoliーあんかけ	焼きりんご	ご飯(全粥) がんもどきの煮付け エッグサラダ 吸い物	エネルギー ... 1604kcal 蛋白質 ... 55.1g 脂質 ... 53.8g
2/17 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒め 茶福豆甘煮 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豆腐ハンバーグ 白菜サラダ 卵スープ	はつみつレモン	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 大根梅ドレッシング わかめスープ	エネルギー ... 1456kcal 蛋白質 ... 48.5g 脂質 ... 34.4g
2/18 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 五目炒め もやしの酢の物 パインゼリー	お汁粉	ご飯(全粥) 煮魚(むきがれい) 白和え 吸い物	エネルギー ... 1431kcal 蛋白質 ... 49.6g 脂質 ... 32.0g
2/19 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮物 昆布豆 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 さつま芋の甘煮 みかん缶	ミルク葛餅風	ご飯(全粥) 卵の袋煮 小松菜のナムル 吸い物	エネルギー ... 1493kcal 蛋白質 ... 48.9g 脂質 ... 28.1g
2/20 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 煮豆 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	あんぱん ポテトオムレツ コンソメスープ カルピスゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 揚げ豆腐のきのこあん 梅肉和え 南瓜茶巾	エネルギー ... 1420kcal 蛋白質 ... 47.0g 脂質 ... 35.9g

