

R7年2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/1 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 お浸し 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏肉の南部揚げ アスパラサラダ オレンジヨーグルト	ホットココア	ご飯(全粥) 鯖のおろし煮 じゃが芋とじゃこの和え物 味噌汁	エネルギー ... 1655kcal 蛋白質 ... 64.4g 脂質 ... 46.3g
2/2 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆とひじきの煮物 味付けまぐろおなか風味 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ピーマンの肉詰め煮 五目金平 わかめスープ	ハイエードCaりんご味	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き パンプキンサラダ 豚汁	エネルギー ... 1481kcal 蛋白質 ... 44.1g 脂質 ... 35.8g
2/3 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え たくあん漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) はんぺんフライ りんご入りコールスロー カルピスゼリー	カルシウムせんべい お茶	ご飯(全粥) 中華炒め さつま芋と小豆のいとこ煮 大根のレモン醤油漬	エネルギー ... 1594kcal 蛋白質 ... 41.6g 脂質 ... 44.3g
2/4 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 桜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) チーズチキン ぜんまい炒り ヨーグルト和え	牛乳寒黒蜜かけ	ご飯(全粥) カジキソテー 白和え 吸い物	エネルギー ... 1597kcal 蛋白質 ... 61.4g 脂質 ... 36.6g
2/5 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 伊達巻 つぼ漬 梅干し 牛乳	五目焼きそば カリフラワーのサラダ わかめスープ ミルク葛餅風	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 肉じゃが 青梗菜の柚香和え 桃缶	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 50.4g 脂質 ... 43.9g
2/6 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 五目豆 刻み胡瓜漬(赤) 梅干し 牛乳	あずきご飯 焼き鮭 吸い物 すみつかれ	南瓜の茶巾 お茶	ご飯(全粥) コロッケ アスパラサラダ コンソメスープ	エネルギー ... 1546kcal 蛋白質 ... 48.8g 脂質 ... 44.6g
2/7 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺんおろし煮 昆布の佃煮 しば漬 梅干し 牛乳	カレーライス 卵スープ ブロッコリーのサラダ ヨーグルト和え	コーヒーミルクゼリー	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め もやしの酢の物 煮豆	エネルギー ... 1574kcal 蛋白質 ... 51.3g 脂質 ... 34.8g
2/8 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 味噌炒り卵 煮豆 刻み胡瓜漬(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) ミートボール 大根サラダ 小倉ミルクゼリー	甘酒	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 糸昆布の炒め煮 味噌汁	エネルギー ... 1629cal 蛋白質 ... 55.8g 脂質 ... 39.7g
2/9 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒め物 あみの佃煮 桜漬 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 袋煮 もやしと竹輪の和え物 りんごのコンポート	ミロオレ	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き マセドアンサラダ 吸い物	エネルギー ... 1441kcal 蛋白質 ... 46.4g 脂質 ... 35.0g
2/10 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 白菜のゆかり和え 刻み胡瓜漬(赤) 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	桃のクリームゼリー	ご飯(全粥) 魚の揚げ煮 吸い物 柚子和え	エネルギー ... 1523kcal 蛋白質 ... 50.4g 脂質 ... 39.9g







