



R7.2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/11 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳 	あんパン はんぺんフライ カリフラワーのサラダ 野菜スープ 	甘酒 	ご飯(全粥) 厚揚げ炒め 三食胡麻和え 桃缶	エネルギー ... 1674kcal 蛋白質 ... 45.2g 脂質 ... 53.4g
2/12 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 いりこみそ 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 	カレーうどん りんご入りコールスロー ヨーグルト和え 	ココアプリン 	ご飯(全粥) 里芋の煮付け 白菜サラダ 清汁 	エネルギー ... 1555kcal 蛋白質 ... 42.6g 脂質 ... 55.6g
2/13 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 五目豆 まぐろ味付けフレーク 桜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 中華炒め 利休和え わかめスープ 	Caアップゼリー 	ご飯(全粥) 焼き鮭 小松菜のわさび和え 豚汁 	エネルギー ... 1515kcal 蛋白質 ... 56.3g 脂質 ... 44.9g
2/14 (金)	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 	ご飯(全粥) 金太郎巻き 春雨中華サラダ 吸い物 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 袋煮 ささ身の和え物 桃缶 	エネルギー ... 1633kcal 蛋白質 ... 55.4g 脂質 ... 37.5g
2/15 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらす和え 昆布豆 野沢菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉と青梗菜の辛みそ炒め マセドアンサラダ ヨーグルト和え 	蛋白アップココア 	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き せりの味噌和え 吸い物 	エネルギー ... 1582kcal 蛋白質 ... 44.3g 脂質 ... 40.2g
2/16 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 ししやもの甘露煮 ゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 地中海ソテー 吸い物 ブロッコリー肉あんかけ 	お汁粉 お茶  	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 大根梅ドレッシング みかん缶 	エネルギー ... 1433kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 27.9g
2/17 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 厚焼き卵 なめ茸和え しその実漬け 梅干し 牛乳 	ハヤシライス コールスロー コンソメスープ フルーツポンチ 	カルピスゼリー 	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 南瓜の甘煮 吸い物 	エネルギー ... 1561kcal 蛋白質 ... 42.5g 脂質 ... 47.3g
2/18 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク かまぼこ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 松風焼き 大根金平 パイゼリー 	黒砂糖ゼリー 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め なめ茸和え 卵汁 	エネルギー ... 1513kcal 蛋白質 ... 51.4g 脂質 ... 37.9g
2/19 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	けんちんうどん かき揚げ バナナ風味プリン 	和菓子 お茶  	ご飯(全粥) 肉じゃが 白菜のピリ辛サラダ 焼きりんご 	エネルギー ... 1662kcal 蛋白質 ... 43.2g 脂質 ... 46.3g
2/20 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 磯和え 茄子漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 肉のおろし焼き アスパラサラダ 味噌汁 	フルーツのミルク和え	ご飯(全粥) 豆腐のきのこあん 胡麻味噌和え 一夜漬け 	エネルギー ... 1611kcal 蛋白質 ... 51.8g 脂質 ... 51.8g

