2月の献立表

	朝	昼	おやつ	夕	
2/1 （月）	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） 肉のピーナツ焼き 糸昆布とさつま揚げの醤油煮 フルーツヨーグルト	デザートムースオレンジ味	ご飯（全粥） ねぎま鍋 アスパラサラダ 吸い物	**エネルギー** **… 1611kcal** **蛋白質** **… 62.9g** **脂質** **… 37.8g**
2/2 （火）	ご飯（全粥） 味噌汁 大豆の煮物 味付けまぐろおかか風味 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 卵豆腐の野菜あんかけ じゃが芋の煮付け 甘夏ゼリー 	白玉ぜんざい 	ご飯（全粥） ピーマンの肉詰め揚げ 三食胡麻和え 吸い物	**エネルギー** **… 1663kcal** **蛋白質** **… 54.6g** **脂質** **… 39.7g**
2/3 （水）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 あみの佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	あずきご飯 ぶり照り焼き すみつかれ 吸い物 	南瓜のプリン 	ご飯（全粥） ぎせい豆腐 いんげんサラダ さつま汁	**エネルギー** **… 1646kcal** **蛋白質** **… 61.8g** **脂質** **… 46.9g**
2/4 （木）	ご飯（全粥） 味噌汁 ソーセージ炒め 昆布豆 刻み胡瓜漬け（赤） 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 揚げボール炒め煮 もやしの酢の物 アセロラゼリー	デザートムースパイン味	ご飯（全粥） ささみの天ぷら 切り干しの炒め煮 吸い物	**エネルギー** **… 1589kcal** **蛋白質** **… 54.8g** **脂質** **… 35.7g**
2/5 （金）	ご飯（全粥） 味噌汁 ひじき炒り 伊達巻 白菜漬け 梅干し 牛乳	五目チャーハン 餃子 中華ナムル わかめスープ 	人参ゼリー	ご飯（全粥） 魚の香味焼き チンゲン菜の柚子和え 味噌汁 	**エネルギー** **… 1491kcal** **蛋白質** **… 57.8g** **脂質** **… 36g**
2/6 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 なめ茸おろし しらす干し たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） たらの唐揚げみぞれかけ 五目金平 卵汁	甘酒	ご飯（全粥） 厚揚げ味噌炒め 胡麻辛子和え もも缶	**エネルギー** **… 1551kcal** **蛋白質** **… 48.6g** **脂質** **… 33.3g**
2/7 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 はんぺんのおろし煮 昆布の佃煮 刻み胡瓜漬け（青） 梅干し 牛乳	ご飯（全粥） 里芋のコロッケ 白菜のお浸し みかん缶 	ミロオレ	ご飯（全粥） 秋刀魚と昆布の中国風煮付け 白和え 清し汁	**エネルギー** **… 1659kcal** **蛋白質** **… 52.2g** **脂質** **… 45.5g**
2/8 （月）	ご飯（全粥） 味噌汁 炒り卵 金時豆甘煮 刻み胡瓜漬け（赤） 梅干し 牛乳	中華丼 カリフラワーの 　　タルタルソースかけ いちごミルクゼリー わかめスープ	Caせんべい	ご飯（全粥） ミートボール 大根サラダ 味噌汁 	**エネルギー** **… 1624kcal** **蛋白質** **… 50.8g** **脂質** **… 47.7g**
2/9 （土）	ご飯（全粥） 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 桜漬け 梅干し 牛乳	あんぱん はんぺんフライ アスパラサラダ コンソメスープ 	アセロラゼリー	ご飯（全粥） 卵のホイル焼き 切干大根炒り みかん缶	**エネルギー** **… 1643kcal** **蛋白質** **… 63.3g** **脂質** **… 41.0g**
2/10 （日）	ご飯（全粥） 味噌汁 がんも煮 大粒しじみ佃煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん りんご入りコールスロー 牛乳かん黒蜜かけ	さつま芋の茶巾絞り	ご飯（全粥） 魚の揚げ煮 柚子和え 豚汁 	**エネルギー** **… 1665kcal** **蛋白質** **… 61.4g** **脂質** **… 40.6g**