



2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/11 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 味噌味炒り卵 ごま昆布 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 南瓜コロッケ 大根サラダ 味噌汁 	アセロラジュース	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 ... 1546kcal 蛋白質 ... 48.37g 脂質 ... 32.5g
2/12 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 生姜醤油漬け 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	海鮮チャーハン カリフラワーのサラダ ワントンスープ ヨーグルト和え 	デザートムース (オレンジ味)	ご飯(全粥) 里芋の煮つけ 胡麻味噌和え 清汁	エネルギー ... 1510kcal 蛋白質 ... 51.9g 脂質 ... 27.2g
2/13 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろの味付けフレーク 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 豚肉の生姜焼き れんこんサラダ フルーツゼリー 	甘酒	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 ... 1563kcal 蛋白質 ... 64.8g 脂質 ... 37.8g
2/14 (日) 	ご飯(全粥) 味噌汁 さつま揚げ甘辛煮 白菜お浸し しば漬け 梅干し 牛乳	三食丼 白和え 味噌汁 桃缶 	小倉ミルク	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 ... 1668kcal 蛋白質 ... 58.5g 脂質 ... 44.2g
2/15 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらすおろし 金時豆煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) がんもどきの煮付け マカロニサラダ しじみ汁	デザートムース (いちご味)	ご飯(全粥) 焼き魚(ほっけ) ひじき炒り煮 お吸い物	エネルギー ... 1607kcal 蛋白質 ... 62.5g 脂質 ... 40.4g
2/16 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮浸し 金山寺みそ 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 ブロッコリーの 蟹あんかけ 	バナナ風味プリン	ご飯(全粥) 五目煮 白菜醤油和え アセロラゼリー	エネルギー ... 1379kcal 蛋白質 ... 51.1g 脂質 ... 25.1g
2/17 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 キャベツ炒め 茶福豆 大根さくら漬け 梅干し 牛乳	けんちんうどん 天ぷら 青菜のお浸し 牛乳缶黒蜜かけ 	さつま芋の茶巾絞り	ご飯(全粥) 鶏味噌漬け焼き 大根の梅ドレッシング わかめスープ	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 65.1g 脂質 ... 39.8g
2/18 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 味付きマグロの和え物 しば漬け 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	和菓子 	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ なめ茸和え 卵汁	エネルギー ... 1654kcal 蛋白質 ... 61.0g 脂質 ... 37.2g
2/19 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮物 昆布豆 白菜漬け 梅干し 牛乳	おにぎり 鶏肉のおろし焼き 豚汁 カスタードプリン 	おせんべい 	ご飯(全粥) 巾着煮 アスパラサラダ 吸い物	エネルギー ... 1651kcal 蛋白質 ... 66.9g 脂質 ... 41.3g
2/20 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 はんぺん含め煮 白花豆煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 鶏団子と白菜の煮込み 貝柱のサラダ 味噌汁	甘酒	ご飯(全粥) 揚げ豆腐のあんかけ 胡麻味噌和え 吸い物	エネルギー ... 1541kcal 蛋白質 ... 54.1g 脂質 ... 35.8g

