



## 2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/21 (日)	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) 厚揚げ炒め マセドアンサラダ 吸い物	ホットココア 	ご飯(全粥) 鯖の味噌煮 和風サラダ 桃缶 	エネルギー ... 1676kcal 蛋白質 ... 53.6g 脂質 ... 53.4g
2/22 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) かに玉あんかけ 竹輪の煮物 桃のクリームゼリー	イチゴ風味プリン	ご飯(全粥) すき焼き風煮物 磯部和え 吸い物	エネルギー ... 1492kcal 蛋白質 ... 55.4g 脂質 ... 33.1g
2/23 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 車府の煮付け 白菜のゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ揚げ 大根サラダ 吸い物	お汁粉 	ご飯(全粥) 麻婆豆腐 中華ナムル わかめスープ	エネルギー ... 1617kcal 蛋白質 ... 61.6g 脂質 ... 46.7g
2/24 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 いわし生姜煮 伊達巻 刻み胡瓜漬け青 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 刺身盛り合わせ けんちん汁 えび大根 ミルクゼリー黒蜜かけ 	プリン 	ご飯(全粥) 肉じゃが せりの胡麻和え 味噌汁 	エネルギー ... 1573kcal 蛋白質 ... 62.2g 脂質 ... 30.6g
2/25 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 たくあん漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 照り焼きチキン 三色胡麻和え 味噌汁	デザートムース パイン味 	ご飯(全粥) 炒り豆腐 南瓜のいところ煮 吸い物	エネルギー ... 1592kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 31.2g
2/26 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 辛し和え 大粒しじみ佃煮 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 卵のホイル焼き 酢味噌和え Caアップゼリー	和菓子	ご飯(全粥) いわしのさつま揚げ いんげんの和風サラダ 吸い物 	エネルギー ... 1599kcal 蛋白質 ... 61.8g 脂質 ... 26.9g
2/27 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 しば漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 切り干し大根炒り 清汁	甘酒	ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 変わり金平 さつま芋の甘煮 	エネルギー ... 1536kcal 蛋白質 ... 50.1g 脂質 ... 30.9g
2/28 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 大根さくら漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 五目炒め 温野菜 バナナヨーグルト	ハイエードCaリンゴ味	ご飯(全粥) 鮭焼き チンゲン菜 清汁 	エネルギー ... 1586kcal 蛋白質 ... 52.4g 脂質 ... 42.2g
					エネルギー ... 蛋白質 ... 脂質 ...
					エネルギー ... 蛋白質 ... 脂質 ...