

2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/1 (火)	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) 肉のピーナッツ焼き 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 ... 1514kcal 蛋白質 ... 63.2g 脂質 ... 35.9g
2/2 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 味付けまぐろおなか風味 たくあん漬け 梅干し 牛乳	カレーうどん カリフラワーのサラダ 杏仁豆腐	南瓜の茶巾	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 ... 1540kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 45.3g
2/3 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 がんも煮 いりこみそ 刻み高菜漬け 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	たまごボーロ	ご飯(全粥) 擬製豆腐 いんげんサラダ さつま汁	エネルギー ... 1441kcal 蛋白質 ... 50.7g 脂質 ... 33.6g
2/4 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 ゆかり和え 福神漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 酢豚 春雨中華サラダ ヨーグルト和え	牛乳かん黒蜜かけ	ご飯(全粥) 魚のすりみ焼き 切り干し大根炒り 吸い物	エネルギー ... 1522kcal 蛋白質 ... 55.3g 脂質 ... 32.4g
2/5 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り 伊達巻 桜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 揚げボール炒め煮 いんげんの和風サラダ 人参ゼリー	ホットはちみつレモン	ご飯(全粥) 白身魚の柳川風 味噌汁 青梗菜の柚香和え	エネルギー ... 1459kcal 蛋白質 ... 57.5g 脂質 ... 33.0g
2/6 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 なめ茸おろし 厚焼き卵 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 焼き魚(鮭) 利休和え 吉野汁	お汁粉	ご飯(全粥) 豆腐まんじゅう 白菜のピリ辛サラダ デザートムースパイン味	エネルギー ... 1362kcal 蛋白質 ... 60.7g 脂質 ... 23.0g
2/7 (月)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮付け 昆布の佃煮 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 里芋のコロッケ ささ身サラダ ヨーグルト和え	ようかん	ご飯(全粥) 魚と昆布の中国風煮付け 白和え 清汁	エネルギー ... 1520kcal 蛋白質 ... 54.2g 脂質 ... 28.7g
2/8 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 炒り卵 金時豆の甘煮 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	あんぱん ツナ入り玉子焼き ビーフシチュー いちごミルクゼリー	カルシウムせんべい	ご飯(全粥) 袋煮 大根サラダ 味噌汁	エネルギー ... 1570kcal 蛋白質 ... 68.6g 脂質 ... 42.4g
2/9 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味付けフレーク 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳	長崎ちゃんぽん風 しゅうまい 杏仁豆腐	まんじゅう	ご飯(全粥) カキフライ 切り干し大根炒り 味噌汁	エネルギー ... 1588kcal 蛋白質 ... 50.8g 脂質 ... 49.9g
2/10 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 大豆の煮物 しらす干し 白菜漬け 梅干し 牛乳	あずきご飯 照り焼き すみつかれ 吸い物	カル次郎	ご飯(全粥) 揚げ豆腐のきのこあん 柚子和え 茶福豆	エネルギー ... 1465kcal 蛋白質 ... 56.6g 脂質 ... 39.6g

