



## 2月の献立表



	朝	昼	おやつ	夕	
2/11 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 味噌味炒り卵 胡麻昆布 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) コロッケ 白菜のピリ辛サラダ ワントンスープ 	バナナ牛乳 	ご飯(全粥) 厚揚げの味噌炒め 三食胡麻和え 桃缶 	エネルギー ... 1487kcal 蛋白質 ... 43.7g 脂質 ... 38.7g
2/12 (土)	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	ご飯(全粥) チーズチキン ぜんまい炒り ヨーグルト和え 	小倉ミルク	ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 南瓜揚げ煮 清汁 	エネルギー ... 1562kcal 蛋白質 ... 63.8g 脂質 ... 40.8g
2/13 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 まぐろ味付けフレーク 厚焼き卵 福神漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) ふくろ煮 カリフラワーサラダ ピーチゼリー	甘酒 	ご飯(全粥) 八宝菜 大豆とひじき煮 みかん缶 	エネルギー ... 1674kcal 蛋白質 ... 59.6g 脂質 ... 53.6g
2/14 (月)	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) 魚の香味焼き ささ身のサラダ 吸い物	和菓子 	ご飯(全粥) 親子煮 大根の梅ドレッシング アセロラゼリー 	エネルギー ... 1517kcal 蛋白質 ... 65.8g 脂質 ... 26.1g
2/15 (火)	ご飯(全粥) 味噌汁 しらす和え 昆布豆 白菜漬け 梅干し 牛乳	ご飯(全粥) 春巻き マカロニサラダ わかめスープ	アセロラゼリー	ご飯(全粥) 野菜炒め 手作り伊達巻 桃缶 	エネルギー ... 1561kcal 蛋白質 ... 46.5g 脂質 ... 49.8g
2/16 (水)	ご飯(全粥) 味噌汁 小松菜の煮びたし 胡麻昆布 たくあん漬け 梅干し 牛乳	五目焼きそば ブロッコリーあんかけ スープ ヨーグルトゼリー 	デザートムース オレンジ味	ご飯(全粥) 高野豆腐のはさみ煮 エッグサラダ さつま芋の茶巾絞り	エネルギー ... 1660kcal 蛋白質 ... 63.0g 脂質 ... 49.5g
2/17 (木)	ご飯(全粥) 味噌汁 ひじき炒り 厚焼き卵 桜漬け 梅干し 牛乳	稲荷ずし 五目厚焼き卵 大根サラダ 味噌汁	カル次郎	ご飯(全粥) 肉じゃが アスパラの炒め物 ワカメスープ 	エネルギー ... 1495kcal 蛋白質 ... 52.3g 脂質 ... 50.0g
2/18 (金)	ご飯(全粥) 味噌汁 味付きマグロの和え物 かまぼこ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳	ハヤシライス コールスロー 小倉ミルクゼリー 卵スープ 	バナナヨーグルト	ご飯(全粥) 魚の葱醤油焼き なめ茸和え 卵汁	エネルギー ... 1351kcal 蛋白質 ... 55.3g 脂質 ... 27.8g
2/19 (土)	ご飯(全粥) 味噌汁 竹輪の煮物 昆布豆 刻み高菜漬け 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) 卵とじ煮 パンブキンサラダ 桃缶 	甘酒	ご飯(全粥) はんぺんフライ おろし和え さつま汁	エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 53.6g 脂質 ... 38.6g
2/20 (日)	ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 焼きたらこ 刻み胡瓜漬け(赤) 梅干し 牛乳 	ご飯(全粥) たらの唐揚げみぞれ和え 胡麻味噌和え 吸い物	ホットココア 	ご飯(全粥) 豚肉と青梗菜炒め 白和え 味噌汁 	エネルギー ... 1569kcal 蛋白質 ... 60.8g 脂質 ... 52.1g





