

2月の献立表



| | 朝 | 昼 | おやつ | 夕 | |
|-------------|--|---|------------------|---|---|
| 2/21 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 鮭フレーク 昆布豆 胡瓜のQ太郎 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) すき焼き風煮物 キャベツとさつま芋の味噌汁 なます | デザートムース オレンジ味 | ご飯(全粥) 鯖の胡麻煮 和風サラダ さつま汁 | エネルギー ... 1552kcal 蛋白質 ... 57.3g 脂質 ... 43.1g |
| 2/22 (火) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 胡麻昆布 大根つぼ漬け 梅干し 牛乳 | あんぱん 豆腐ハンバーグ クラムチャウダー ミルクゼリー | カル次郎 | ご飯(全粥) 肉じゃが 磯辺和え 吸い物 | エネルギー ... 1587kcal 蛋白質 ... 57.6g 脂質 ... 43.6g |
| 2/23 (水) | ご飯(全粥) 味噌汁 車麩の煮付け 白菜のゆかり和え たくあん漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 五目炒め 酢味噌和え みかん缶 | はちみつレモン | ご飯(全粥) 麻婆豆腐 千切りサラダ わかめスープ | エネルギー ... 1405kcal 蛋白質 ... 46.3g 脂質 ... 36.5g |
| 2/24 (木) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 まぐろ味杖フレーク 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 鰯のチーズフライ 卵の花炒り 味噌汁 | フルーツのミルク和え | ご飯(全粥) 金太郎巻き アスパラサラダ 吸い物 | エネルギー ... 1658kcal 蛋白質 ... 70.8g 脂質 ... 51.3g |
| 2/25 (金) | ご飯(全粥) 味噌汁 和風炒り卵 昆布の佃煮 福神漬け 梅干し 牛乳 | 親子丼ぶり 胡麻和え 味噌汁 アセロラゼリー | 苺ミルクゼリー | ご飯(全粥) 炒り豆腐 中華ナムル さつま芋の茶巾絞り | エネルギー ... 1507kcal 蛋白質 ... 63.3g 脂質 ... 37.5g |
| 2/26 (土) | ご飯(全粥) 味噌汁 からし和え 甘口でんぶ 刻み胡瓜漬け(青) 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 肉団子甘辛煮 胡瓜とワカメの酢の物 ヨーグルト和え | バナナジュース | ご飯(全粥) 魚の香味焼き 青菜とえのきの オイスター炒め 吸い物 | エネルギー ... 1526kcal 蛋白質 ... 62.1g 脂質 ... 40.8g |
| 2/27 (日) | ご飯(全粥) 味噌汁 ソーセージ炒め 五目豆 しその実漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 蒸し魚の野菜あんかけ 切り干し大根炒り煮 トロミスープ | ミロオレ | ご飯(全粥) 豆腐の千草焼き 小松菜の煮浸し さつま芋の茶巾絞り | エネルギー ... 1533kcal 蛋白質 ... 56.2g 脂質 ... 37.7g |
| 2/28 (月) | ご飯(全粥) 味噌汁 納豆 竹輪の煮付け 桜漬け 梅干し 牛乳 | ご飯(全粥) 刺身盛り合わせ 白和え けんちん汁 | プリン | ご飯(全粥) 野菜炒め 南瓜の揚げ煮 桃缶 | エネルギー ... 1633kcal 蛋白質 ... 59.2g 脂質 ... 46.5g |

