

2月 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝食	味噌おじや 金時豆	玉子粥 ごま昆布	白粥 さつま芋の甘煮（朝） 刻きゆり漬	クリームパン ヨーグルト ココア	茶粥 ナスの煮物 梅干し	白粥 麩の卵とじ かつおでんぶ	梅粥 野沢菜漬
昼食	チョコツイスト 鶏肉のトマト煮 サラダ（キャベツ・ゴマドレ） ミルクティー	ご飯 サーモンムニエル チキンサラダ ミルクスープ	巻き寿司 白菜のかつお和え 赤だし	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 柳川風煮 酢物 素麺汁	ご飯 鯖の塩こうじ焼 白和え 味噌汁	ご飯 チキン南蛮 いんげんの和え物 吸物
夕食	赤飯 あじの塩焼き チンゲン菜の胡麻和え 果物	ご飯 麻婆豆腐 小松菜わさび和え 果物	ご飯 鯛の天ぷら ほうれん草のごま和え 果物	ご飯 刺身盛り合わせ 白菜煮浸し 果物	ご飯 カレイの煮つけ 高野豆腐の卵とじ 果物	ご飯 炒り鶏 キャベツの和え物 果物	肉うどん かぼちゃのいとこ煮 果物
	エネルギー 1145kcal 蛋白質 47g 脂質 30.8g 食塩 6g	エネルギー 1227kcal 蛋白質 51.3g 脂質 36.9g 食塩 5.5g	エネルギー 1307kcal 蛋白質 43.3g 脂質 34.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1313kcal 蛋白質 51.7g 脂質 37.1g 食塩 4.3g	エネルギー 1119kcal 蛋白質 50g 脂質 16.1g 食塩 8.3g	エネルギー 1118kcal 蛋白質 49.5g 脂質 20.1g 食塩 6.4g	エネルギー 1173kcal 蛋白質 43g 脂質 34.9g 食塩 7.4g
	8	9	10	11	12	13	14
朝食	五目粥 たくあん	味噌おじや 大青花豆	白粥 大根煮つけ（朝） 梅びしお	ストロベリーツイスト ヨーグルト ヨーヒー牛乳	芋粥 がんと煮つけ（朝） 桜漬け	白粥 白菜煮浸し（朝） しその実漬け	玉子粥 ナラ漬
昼食	フレンチトースト じゃがいものスープ煮 ミルクティー	チャーハン 焼き餃子 わかめスープ	ご飯 赤魚の煮つけ 春菊辛子和え かき卵汁	ご飯 鶏の照焼 キャベツの和え物 粕汁	ご飯 豚の塩麹炒め ほうれん草くるみあえ 味噌汁（なす）	ご飯 さけのオープン焼き さつま芋サラダ 人参スープ	ご飯 鯖の南部焼き かぶのあんかけ 沢煮焼
夕食	ご飯 さばの煮つけ 五目豆 果物	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 果物	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーのサラダ デザートムース	ご飯 里芋の煮っころがし 果物	ご飯 白身フライタルタルソース 春雨サラダ 果物	ご飯 牛肉と大根の旨煮 チンゲン菜の煮浸し 果物	ご飯 ハンバーグ 大根サラダ チョコレートムース
	エネルギー 1222kcal 蛋白質 42.5g 脂質 39.9g 食塩 5.9g	エネルギー 1297kcal 蛋白質 47g 脂質 36.6g 食塩 7g	エネルギー 1051kcal 蛋白質 43.2g 脂質 19.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1089kcal 蛋白質 45.3g 脂質 18.7g 食塩 5.8g	エネルギー 1277kcal 蛋白質 50.5g 脂質 31.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1362kcal 蛋白質 44.3g 脂質 41.8g 食塩 6.2g	エネルギー 1279kcal 蛋白質 50.8g 脂質 36.7g 食塩 5.7g
	15	16	17	18	19	20	21
朝食	梅粥 白菜漬	五目粥 紀ノ川漬け	白粥 さつま芋の甘煮（朝） 刻きゆり漬	ホワイتمilk ヨーグルト ココア	白粥 きゃべつの煮びたし（朝） のり佃煮	白粥 豆腐のなめこ煮 かつおでんぶ	味噌おじや 金時豆
昼食	トースト スクランブルエッグ キャベツのカレーソーテ ヨーヒー牛乳	赤飯 鮭の塩焼き 切干大根 きのこ汁	ご飯 さけのみそマヨ焼き 白菜煮浸し（朝） 素麺汁	ご飯 鯖の味噌煮 ほうれん草の浸し 吸物	ご飯 中華丼 シュウマイ たまごスープ	ご飯 サバの揚げあんかけ ひじき豆 うすくず汁	ご飯 鶏のみぞれ煮 きゅうりとかにカマの酢の物 味噌汁
夕食	ご飯 焼肉 拌三絲 果物	ご飯 親子煮 おから 果物	ご飯 肉豆腐 小松菜浸し 果物	[A] 鰻丼 [B] まぐろ丼 [共通料理] キャベツのかつお和え 茶碗蒸し	ご飯 白身魚のカレームニエル 焼きビーフン 果物	焼きうどん さつま芋サラダ デザートムース	ご飯 あじの塩焼き チンゲン菜のなめ茸和え 果物
	エネルギー 1057kcal 蛋白質 39.3g 脂質 28.4g 食塩 6g	エネルギー 1100kcal 蛋白質 46.9g 脂質 21.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1149kcal 蛋白質 43.1g 脂質 23.4g 食塩 6.8g	[A] エネルギー 1455kcal 蛋白質 63.9g 脂質 45.5g 食塩 7.7g [B] エネルギー 1354kcal 蛋白質 65.2g 脂質 33.4g 食塩 6.1g	エネルギー 1124kcal 蛋白質 44.5g 脂質 22.6g 食塩 5.7g	エネルギー 1272kcal 蛋白質 45.7g 脂質 37.8g 食塩 7.3g	エネルギー 1207kcal 蛋白質 55.6g 脂質 16.4g 食塩 7.2g
	22	23	24	25	26	27	28
朝食	玉子粥 きやらぶき	梅粥 野沢菜漬	白粥 南瓜煮つけ（朝） 桜漬け	こしあんパン ヨーグルト ヨーヒー牛乳	茶粥 麩の卵とじ 梅びしお	白粥 白菜煮浸し（朝） しその実漬け	五目粥 たくあん
昼食	蒸しパン・ショコラロール クリームシチュー サラダ（キャベツ・和風ドレ） 紅茶	カレーライス スパゲティサラダ フルーツポンチ	ご飯 サーモンムニエル いんげんとツナのサラダ コーンスープ	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 吸物（はんぺん）	親子丼 チンゲン菜の胡麻和え 味噌汁（麩）	ご飯 鯖の照り焼き 白和え 豚汁	ご飯 カレイの揚げ浸し ほうれん草のごま和え 味噌汁
夕食	ご飯 旨煮 ほうれん草くるみあえ 果物	ご飯 鯖の香り煮 五目豆 果物	ご飯 鶏のごま酢煮 小松菜わさび和え 果物	ご飯 ロールキャベツ ブロッコリーのサラダ 果物	ご飯 赤魚の煮つけ じゃが芋の金平 果物	ご飯 すき焼き 胡瓜と竹輪の胡麻酢和え 果物	鶏卵うどん 里芋の煮っころがし 果物
	エネルギー 1259kcal 蛋白質 38.6g 脂質 30.7g 食塩 6g	エネルギー 1311kcal 蛋白質 46g 脂質 31.4g 食塩 7g	エネルギー 1314kcal 蛋白質 53.2g 脂質 36.1g 食塩 5.7g	エネルギー 1279kcal 蛋白質 52.9g 脂質 33.3g 食塩 4.7g	エネルギー 1142kcal 蛋白質 43.1g 脂質 17.2g 食塩 6.9g	エネルギー 1258kcal 蛋白質 55g 脂質 27.3g 食塩 7.7g	エネルギー 1017kcal 蛋白質 36.4g 脂質 25g 食塩 7.9g