


2月


献立表

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	ごはん ホッケの塩焼き 春雨ごま酢和え 里芋の煮物 豚汁 	ごはん 豚肉の甘酢炒め カボチャのグラタン おからサラダ コンソメスープ	味噌ラーメン 春巻き わかめの中華サラダ 杏仁豆腐 	ごはん 鶏肉の焼き鳥風焼き オクラの梅肉和え しっとりがんも煮物 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ごはん カレイの香草パン粉焼き ジャーマンポテト ほうじ茶プリン コンソメスープ	-
-	エネルギー 499kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.4g 炭水化物 78.0g 食塩 3.3g	エネルギー 709kcal 蛋白質 29.6g 脂質 28.3g 炭水化物 79.7g 食塩 1.7g	エネルギー 561kcal 蛋白質 26.6g 脂質 11.4g 炭水化物 92.0g 食塩 3.8g	エネルギー 592kcal 蛋白質 24.0g 脂質 24.2g 炭水化物 66.4g 食塩 3.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 19.0g 脂質 17.7g 炭水化物 76.5g 食塩 1.7g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	ごはん 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ 大根の土佐煮 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 マセドアンサラダ イチゴムース	ごはん チキンのマヨコーン焼き ビーフンソテー インゲン胡麻和え 味噌汁	麺紀行〈静岡県〉 つけナポリタン ほうれん草の海苔ワサビ和え 浜松餃子 オレンジムースミカン缶添え 	〈バレンタイン DAY〉 ごはん ハートコロッケ フルーツサラダ チョコレートプリン コンソメスープ 	-
-	エネルギー 584kcal 蛋白質 19.1g 脂質 16.8g 炭水化物 86.8g 食塩 4.5g	エネルギー 581kcal 蛋白質 23.7g 脂質 19.3g 炭水化物 78.4g 食塩 2.4g	エネルギー 611kcal 蛋白質 25.3g 脂質 24.0g 炭水化物 70.8g 食塩 2.8g	エネルギー 643kcal 蛋白質 26.1g 脂質 17.6g 炭水化物 90.4g 食塩 2.7g	エネルギー 643kcal 蛋白質 12.3g 脂質 19.2g 炭水化物 106.2g 食塩 2.1g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 小松菜のおろし和え ブドウムース 	ごはん サバの香りみそ焼き ブロccoliのピーナッツ和え きんぴらごぼう すまし汁 カルシウムふりかけ 	ロールパン クリームシチュー 大根サラダ ストロベリーババロア	ごはん 麻婆豆腐 青菜のナムル 蒸しシュウマイ 中華スープ 	ごはん さわらのネギ塩焼き 豚肉と大根煮 抹茶プリン 味噌汁	-
-	エネルギー 541kcal 蛋白質 24.2g 脂質 13.5g 炭水化物 81.2g 食塩 2.6g	エネルギー 489kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.8g 炭水化物 65.6g 食塩 2.9g	エネルギー 733kcal 蛋白質 25.3g 脂質 32.7g 炭水化物 83.0g 食塩 3.2g	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.9g 炭水化物 73.0g 食塩 2.9g	エネルギー 486kcal 蛋白質 27.0g 脂質 6.2g 炭水化物 73.3g 食塩 2.9g	-
23	24	25	26	27	28	1
-	ごはん 煮込みハンバーグ ごぼうサラダ セレクトデザート チョコレートババロア フルーツゼリー カレー風味スープ	キツネそば はんぺんチーズフライ 切干ゆず香り 抹茶ゼリー 	ごはん 赤魚の塩麴焼き 厚揚げと里芋の味噌煮 小松菜の和え物 すまし汁 カルシウムふりかけ 	ごはん スタミナ焼き カボチャの煮物 白菜のごま酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風 茄子のおろし和え イチゴヨーグルト 味噌汁 	-
-	エネルギー 653kcal 蛋白質 19.4g 脂質 19.7g 炭水化物 99.0g 食塩 2.7g	エネルギー 623kcal 蛋白質 21.9g 脂質 15.7g 炭水化物 97.9g 食塩 3.5g	エネルギー 437kcal 蛋白質 20.8g 脂質 6.8g 炭水化物 70.7g 食塩 3.3g	エネルギー 518kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.3g 炭水化物 77.9g 食塩 2.3g	エネルギー 594kcal 蛋白質 26.9g 脂質 17.3g 炭水化物 80.1g 食塩 2.8g	-