2月 献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
- - - - - -	ごはん ホッケの塩焼き 春雨胡麻酢和え 里芋の煮物 豚汁	ごはん 豚肉の甘酢炒め かぼちゃグラタン 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 鮭のマヨコーン焼き 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 491kcal 蛋白質 22.4g 脂質 9.4g 炭水化物 76.2g 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 596kcal 蛋白質 26.7g 脂質 19.8g 炭水化物 77.1g 食塩 1.8g	- - -
8	9	10	11	12	13	14
- - - - 	ごはん 白身魚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 	麺紀行〈兵庫県〉 ぼっかけうどん 味噌たれギョウザ 小松菜のナムル やわらかプリン 	ごはん チキンソテートマトソースかけ ビーフンソテー いんげんの胡麻和え 味噌汁	ロールパン ポトフ マセドアンサラダ イチゴムース	〈バレンタインDAY〉 ごはん 煮込みハンバーグ フルーツサラダ チョコレートババロア コンソメスープ 	- - - - -
- - -	エネルギー 584kcal 蛋白質 19.0g 脂質 16.7g 炭水化物 86.8g 食塩 4.5g	エネルギー 573kcal 蛋白質 25.1g 脂質 11.9g 炭水化物 90.9g 食塩 5.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 25.1g 脂質 16.1g 炭水化物 69.9g 食塩 2.8g	エネルギー 551kcal 蛋白質 20.9g 脂質 18.1g 炭水化物 76.4g 食塩 2.2g	エネルギー 631kcal 蛋白質 17.6g 脂質 20.4g 炭水化物 93.4g 食塩 2.4g	- - -
15	16	17	18	19	20	21
- - - - -	カレーうどん 竹輪の磯部揚げ 小松菜のおろし和え みかんゼリー 	ごはん サバの香りみそ焼き ブロッコリーのピーナッツ和え きんぴらごぼう すまし汁 カルシウムふりかけ 	ごはん スタミナ焼き かぼちゃ煮物 白菜のごま酢和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 人参とツナのサラダ 蒸しシュウマイ 中華スープ 	ごはん さわらのネギ塩焼き 豚肉と大根の煮物 水ようかん 味噌汁	- - - - -
- - -	エネルギー 527kcal 蛋白質 22.9g 脂質 12.0g 炭水化物 82.1g 食塩 2.4g	エネルギー 537kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.8g 炭水化物 65.6 食塩 2.9g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.1g 脂質 12.3g 炭水化物 77.8g 食塩 2.3g	エネルギー 591kcal 蛋白質 24.9g 脂質 20.3g 炭水化物 74.6g 食塩 4.2g	エネルギー 634kcal 蛋白質 28.6g 脂質 20.6g 炭水化物 78.0g 食塩 3.3g	- - -
22	23	24	25	26	27	28
- - - - -	ごはん カレイのムニエル ごぼうサラダ 肉豆腐 **味噌汁** 	ロールパン クリームシチュー 大根サラダ 〈セレクトデザート〉 寒天ミルクプリン オレンジゼリー	ごはん 赤魚の塩麹焼き 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 	きつねそば さつまいも天 切干ゆず香り 抹茶ゼリー 	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 573kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22.9g 炭水化物 64.1g 食塩 2.9g	エネルギー 756kcal 蛋白質 25.4g 脂質 31.6g 炭水化物 91.3g 食塩 3.3g	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 601kcal 蛋白質 19.7g 脂質 8.9g 炭水化物 109.9g 食塩 2.8g	エネルギー 597kcal 蛋白質 27.0g 脂質 17.4g 炭水化物 80.4g 食塩 2.8g	- - -

横浜市多機能型拠点こまち