






2月

献立表



日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
-						-
-	エネルギー 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	-
2	3	4	5	6	7	8
-	ご飯 メバルの煮付け 炒り豆腐 おさつサラダ すまし汁・節分豆(甘納豆)	ご飯 鶏肉のマスタード焼き ひじきの煮物 抹茶ゼリー 味噌汁	~郷土料理イベント 沖縄県~ タコライス にんじんしりしり 黒糖くずもち もずくスープ	ロールパン ポークビーンズ マカロニサラダ コーヒーゼリー	カレーそば はんぺんの磯部揚げ 青菜のピーナツ和え 寒天ミルクプリン	-
-	エネルギー 625kcal 蛋白質 27.7g 脂質 13.6g 炭水化物 97.0g 食塩 2.7g	エネルギー 658kcal 蛋白質 28.4g 脂質 15.9g 炭水化物 97.4g 食塩 3.2g	エネルギー 699kcal 蛋白質 24.3g 脂質 18.0g 炭水化物 107.6g 食塩 2.7g	エネルギー 621kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.4g 炭水化物 79.4g 食塩 2.1g	エネルギー 682kcal 蛋白質 35.3g 脂質 18.3g 炭水化物 94.3g 食塩 3.9g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	ダブルソフト 肉団子のクリーム煮 シーフードサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 蓮根とベーコンのソテー ゆずムース コンソメスープ	ご飯 スタミナ焼き かぼちゃの煮物 春雨ごま酢和え 味噌汁	とんこつラーメン 春巻き ワカメの中華サラダ 杏仁豆腐	ご飯 ハートコロッケ カレー煮・大根サラダ 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 26.5g 脂質 16.1g 炭水化物 84.3g 食塩 3.5g	エネルギー 626kcal 蛋白質 27.8g 脂質 16.6g 炭水化物 88.3g 食塩 2.4g	エネルギー 650kcal 蛋白質 27.5g 脂質 13.8g 炭水化物 100.8g 食塩 2.6g	エネルギー 557kcal 蛋白質 22.1g 脂質 15.0g 炭水化物 84.6g 食塩 4.3g	エネルギー 866kcal 蛋白質 25.2g 脂質 29.9g 炭水化物 121.7g 食塩 3.2g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	ご飯 白身フライとメンチカツ 蒸し鶏根菜ごまサラダ バナナヨーグルト パンプキンスープ	鮭とほうれん草のクリームパスタ コールスローサラダ リンゴのコンポート コンソメスープ	ご飯 きのこのおろしハンバーグ ほうれん草のキッシュ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 青菜のナムル ライチゼリー 中華スープ	黒糖ロール ポトフ スパゲティサラダ オレンジムース	-
-	エネルギー 825kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25.4g 炭水化物 123.2g 食塩 3.5g	エネルギー 719kcal 蛋白質 27.4g 脂質 23.5g 炭水化物 97.9g 食塩 2.5g	エネルギー 756kcal 蛋白質 30.8g 脂質 24.8g 炭水化物 100.5g 食塩 3.9g	エネルギー 578kcal 蛋白質 23.5g 脂質 14.0g 炭水化物 85.9g 食塩 2.5g	エネルギー 632kcal 蛋白質 27.0g 脂質 23.2g 炭水化物 79.1g 食塩 2.5g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	ご飯 鮭のちゃんちゃ焼き わかめと白菜の酢の物 煮物 すまし汁	レーズンロール ビーフシチュー フレンチサラダ バナナ	肉うどん 玉ねぎかき揚げ レモン和え リンゴムース	ご飯 鶏のから揚げ 土佐煮 小松菜の磯和え 味噌汁	ご飯 カレーの香草パン粉焼き ジャーマンポテト メロンムース コンソメスープ	-
-	エネルギー 573kcal 蛋白質 28.6g 脂質 11.4g 炭水化物 86.0g 食塩 2.8g	エネルギー 640kcal 蛋白質 22.9g 脂質 25.6g 炭水化物 80.6g 食塩 3.3g	エネルギー 589kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.4g 炭水化物 95.3g 食塩 3.3g	エネルギー 632kcal 蛋白質 25.5g 脂質 20.2g 炭水化物 84.4g 食塩 2.9g	エネルギー 609kcal 蛋白質 24.2g 脂質 17.8g 炭水化物 86.9g 食塩 2.4g	-