

☆2月の献立で一す☆

		2/1(金)				2/2(土)	
昼食	おやつ			白菜の重ね蒸し	太巻き寿司	なめたけおろし	茶碗蒸し
				揚げ茄子の山かけ	白菜の胡麻和え	味噌汁	つみれ汁
夕食弁当				ご飯	おまけ		
				おまけ	おまけ		
				E 559kcal P 19.9g	E 6687kcal P 28.6g		
				F 17.4g S 2.7g	F 12.3g S 5.5g		
				スイーツポテト	水羊羹		
				鯖の西京焼き	鶏肉のパン粉焼き		
				大根のそぼろあんかけ	いんげんのおかか和え		
				小松菜の菜種和え	切り干し大根の煮物		
				E 516kcal P 22.3g	E 593kcal P 22.8g		
				F 16.5g S 2.2g	F 25.1g S 2.7g		
		2/4(月)	2/5(火)	2/6(水)	2/7(木)	2/8(金)	2/9(土)
昼食	おやつ	鮭の南蛮漬け	カツカレー	豆腐ステーキ	カニ玉	牛牛蒡のあんとうどん	鶏肉のピカタ
		薩摩芋のいとこ煮	冷奴	切り干し大根の煮物	茄子の田楽	大学芋	じゃが芋の煮物
		キウイフルーツ	グリーンサラダ	ほうれん草のくるみ和え	白菜の胡麻サラダ	海藻サラダ	胡瓜の梅おかか和え
		味噌汁	福神漬け	味噌汁	中華スープ		味噌汁
		ご飯		ご飯			ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 552kcal P 21.2g	E 732kcal P 24.7g	E 565kcal P 19.8g	E 582kcal P 20.9g	E 746kcal P 17.3g	E 557kcal P 23.3g
		F 9.7g S 4.1g	F 21.3g S 3.9g	F 17.0g S 1.7g	F 19.7g S 4.4g	F 30.7g S 5.2g	F 17.7g S 3.5g
夕食弁当	おやつ	ココアケーキ	オレンジゼリー	饅頭	コーヒーゼリー	牡丹餅	たこ焼きの目
		鶏ひき肉のマヨ焼き	鯖のおろし煮	豚の生姜焼き	鱈の照り焼き	おろしハンバーグ	カレーの鶏
		竹輪の胡麻和え	ブロッコリーのたらこ和え	温野菜サラダ	肉じゃが	南瓜の胡麻和え	ほうれん草とえのじの和え
		南瓜の金平	卵の花炒り煮	里芋の柚子みそかけ	胡瓜の酢味噌和え(イカ)	青梗菜とハムの卵とじ	南瓜サラダ
		E 546kcal P 21.6g	E 574kcal P 21.7g	E 540kcal P 18.3g	E 624kcal P 28.3g	E kcal P g	E 438kcal P 21.7g
		F 22.4g S 1.8g	F 28.1g S 2.2g	F 22.7g S 2.2g	F 22.5g S 2.5g	F g S g	F 14.1g S 2.5g
昼食	おやつ	2/11(月)	2/12(火)	2/13(水)	2/14(木)	2/15(金)	2/16(土)
		鉄火丼	鯖の味噌漬け焼き	チャーハン	刺身盛り合わせ	エビフライ	かき揚げそば
		おでん	茶碗蒸し	から揚げ(餃子)	里芋と鶏肉の煮物	ほうれん草のピーナッツ和え	南瓜の煮付け
		もずくの酢の物	ひじきの煮物	南瓜のシナモン風	りんご	みかん	パイナップル
		吸物	吸物	中華スープ	のっぺい汁	味噌汁	
		ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		E 647kcal P 38.7g	E 605kcal P 30.2g	E 755kcal P 23.4g	E 509kcal P 26.9g	E 600kcal P 28.1g	E 545kcal P 27.7g
		F 7.8g S 4.1g	F 18.6g S 3.3g	F 26.6g S 3.8g	F 11.7g S 2.6g	F 20.6g S 2.4g	F 7.5g S 5.7g
夕食弁当	おやつ	抹茶ケーキ	莓大福	チョコパフェ	チョコレート	バナナケーキ	フルーチェ
		牛肉のにんにく炒め	大豆と豚肉の煮込み	金目鯛の煮付け	鮭のムニエル	鯖の塩焼き	しゅうまい
		切干大根の煮物	焼き茄子	大学芋	こんにやくの金平	きんぴらごぼろ	里芋の煮付け
		春菊の胡麻和え	薩摩芋のピーナッツバター和え	春雨サラダ	焼きビーフン	胡瓜の酢の物	キャベツのおかか和え
		E 412kcal P 19.7g	E 429kcal P 17.3g	E 515kcal P 15.1g	E 566kcal P 22.6g	E 467kcal P 14.9g	E 450kcal P 19.4g
		F 10.8g S 1.8g	F 10.6g S 2.0g	F 13.5g S 1.5g	F 20.6g S 1.5g	F 21.2g S 1.5g	F 11.1g S 1.9g
昼食	おやつ	2/18(月)	2/19(火)	2/20(水)	2/21(木)	2/22(金)	2/23(土)
		ハンバーグ	麦飯	鱈の照り焼き	八宝菜	コロツケ	
		小松菜のおひたし	肉団子のあんかけ	白和え	スパサラ	わけぎと鯖のぬた	
		オレンジ	みかん入りサラダ	オクラとトマトの和え物	いちご	みかん	
		コーンポタージュスープ	キウイフルーツ	味噌汁	中華スープ	かき玉汁	
		ご飯	とろろ	ご飯	ご飯	ご飯	
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	おまけ	
		E 506kcal P 21.7g	E 745kcal P 23.8g	E 565kcal P 24.0g	E 512kcal P 18.6g	E 692kcal P 24.9g	
		F 15.9g S 2.0g	F 28.0g S 2.6g	F 16.2g S 2.4g	F 15.5g S 4.1g	F 18.2g S 2.6g	
夕食弁当	おやつ	ガトーショコラ	お汁粉	ホットケーキ	チーズ蒸しパン	アップルパイ	豆乳プリン
		カジキの梅肉焼き	鶏肉のもろみ焼き	餃子	鱈の梅肉煮	野菜の肉巻き煮物	回鍋肉
		切り干し大根の煮物	野菜炒め	胡瓜とツナの酢の物	大根と鶏肉の煮物	サツマイモサラダ	茄子の酢の物
		インディアンサラダ	めた	薩摩芋のいとこ煮	小松菜の辛し和え	胡瓜とじゃこの酢の物	ブロッコリーの胡麻和え
		E 495kcal P 18.9g	E 506kcal P 22.4g	E 511kcal P 16.9g	E 458kcal P 25.8g	E 455kcal P 15.4g	E 469kcal P 20.5g
		F 16.4g S 2.7g	F 15.2g S 3.3g	F 10.5g S 1.3g	F 15.3g S 1.9g	F 14.0g S 1.6g	F 15.7g S 1.7g
昼食	おやつ	2/25(月)	2/26(火)	2/27(水)	2/28(木)	福助弁当 @ycx9061p	
		味噌ラーメン	豚の生姜焼き	ちらし寿司	太刀魚の塩焼き		
		餃子	ぜんまいの煮物	豚の角煮	干瓢と牛肉の煮物		
		イタリアンサラダ	いちご	白菜胡麻サラダ(りんご)	モロヘイヤの和え物		
			味噌汁	味噌汁	豚汁		
			ご飯		ご飯		
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ		
		E 510kcal P 19.3g	E 569kcal P 21.7g	E 892kcal P 28.8g	E 588kcal P 23.6g		
		F 10.0g S 2.5g	F 20.2g S 2.9g	F 31.7g S 4.5g	F 24.7g S 3.0g		
夕食弁当	おやつ	わらびもち	チーズケーキ	プリン	あんこーナッツ		
		メバルの煮漬け	鱈の南蛮漬け	鮭の粕漬け焼き	鶏肉の粕漬け焼き		
		里芋の胡麻味噌煮	蓮根の煮物	肉じゃが	干草焼き		
		もやしのカレー炒め	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	白菜と油揚げの和え物		
		E 444kcal P 22.6g	E 555kcal P 20.3g	E 523kcal P 28.0g	E 472kcal P 24.0g		
		F 9.1g S 2.3g	F 20.5g S 2.2g	F 14.3g S 2.9g	F 20.2g S 1.6g		

E=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 S=食塩

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

※夕食弁当・惣菜等の消費期限は、当日の19:00までとなっておりますので早めにお召し上がりください。