

2月の献立



	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	
朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ いんげんの煮浸し	パン フルーツ 牛乳 ほうれん草のソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ 揚げ茄子の中華風お浸し	パン フルーツ 牛乳 アスパラとベーコンのソテー	わかめご飯 味噌汁 かぶの煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 ごぼうサラダ	ゆかりご飯 味噌汁 小松菜のお浸し	朝食
昼食	ご飯 鶏と薩摩芋の煮物 ビーマンの甘辛炒め 漬物 フルーツ	ご飯 海老フライ アスパラヒツナの和え物 もずくの清汁 漬物	巻き寿司 鰯のかつお煮 五目豆 赤だし	牛すじカレー トマトサラダ 漬物 フルーツ アレンジカレー	ご飯 豚肉のはりはり煮 いんげんの海苔和え 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のオイスター炒め 春雨の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの塩焼き 茄子のさっぱり和え かき玉汁 漬物	昼食
間食	マドレーヌ 牛乳	やわらか羊羹	バウムクーヘン 牛乳	ミルクあん饅頭	ドーナツ 牛乳	栗カステラ饅頭	クッキー 牛乳	間食
夕食	ご飯 鱈の香味焼き キャベツの塩だれ和え 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 白菜の生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の七味焼き 胡瓜の和え物 人参の胡麻醤油和え 漬物	ご飯 鶏肉の照焼き 蓮根のマヨネーズ和え 味噌汁 漬物	ご飯 鰯の青じそ焼き じゃが芋のそぼろ煮 茄子の和え物 漬物	ご飯 揚げ出し豆腐 白菜の柚子和え プロッコリーのピーナツ和え 漬物	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き ひじきの炒り煮 いんげんの辛子和え 漬物	夕食
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーとウインナーのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜と竹輪の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切干大根の煮物	パン フルーツ コーヒー牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 ほうれん草の玉子とじ	パン フルーツ 牛乳 肉団子のトマト煮	朝食
昼食	ご飯 豚肉のポン酢炒め 薩摩芋サラダ はんべんの清汁 ふりかけ	ご飯 鶏肉の二ラだれ 厚揚げの旨煮 漬物 フルーツ	ご飯 鮭のチーズ焼き キヤベツとカニかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 お好み焼き もやしのナムル 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の焼き浸し 青梗菜のゆかり和え 味噌汁 漬物	ご飯 天ぷら盛合せ 白菜の山葵和え 花麩の清汁 季節の天ぷら 漬物	五目うどん ひじき煮 アスパラの辛子和え 季節の麺	昼食
間食	南瓜饅頭	コーヒーゼリー 牛乳	やわらかおかき	ロールケーキ 牛乳	白こしあん饅頭	源氏パイ 牛乳	チョコレートムース	間食
夕食	ご飯 赤魚の山椒焼き しろ菜の磯和え ビーマンの和え物 漬物	ご飯 肉じゃが もずく酢 大豆サラダ わかめの清汁 漬物	ご飯 千草焼き 大豆サラダ わかめの清汁 漬物	ご飯 クリームシチュー 筍のオイスター炒め アスパラのお浸し 漬物	ご飯 回鍋肉 胡瓜の生姜和え 人参とツナの和え物 漬物	ご飯 牛肉のピリ辛炒め いんげんの胡麻和え カリフラワーのマヨ和え 漬物	ご飯 鶏肉の梅焼き 玉ねぎと水菜のサラダ 味噌汁 漬物	夕食

2月の献立

	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	
朝食	菜めし 味噌汁 卵の花	パン フルーツ 牛乳 スペゲティサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げと茄子のみぞれ煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ほうれん草のクリーム煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 金平ごぼう	パン フルーツ 牛乳 キャベツとウインナーのソテー	ご飯 味噌汁 梅びしお 椎茸と昆布の煮物	朝食
昼食	ご飯 鯖の利休焼き 小松菜と湯葉の和え物 味噌汁 漬物	かやくご飯 牛肉のすき煮 キャベツのぬた和え はんべんの清汁	ポークカレー もやしの磯和え 漬物 フルーツ	ご飯 鶏肉のおろしポン酢 人参しりしり 漬物 フルーツ	蒸し寿司 南瓜のそぼろ煮 胡瓜と若荷の和え物 味噌汁 蒸し寿司	ご飯 赤魚の煮付 いんげんのおかか和え 茶碗蒸し チョコレート	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の柚子和え 味噌汁 白花煮豆	昼食
間食	パンケーキ 牛乳	カステラ	りんごのタルト 牛乳	みたらし団子	シュークリーム 牛乳	どじょうすくい饅頭 	バームロール 牛乳	間食
夕食	ご飯 ポークチャップ レタスの塩だれ和え オクラのおかか和え 漬物	ご飯 水餃子の中華あんかけ 胡瓜のナムル しろ菜のお浸し 漬物	ご飯 鰯のにんにく醤油焼き 切干大根の炒め煮 ピーマンとじゃこの和え物 漬物	ご飯 海老チリソース プロッコリーのサラダ 中華スープ 漬物	ご飯 牛肉の焼肉だれ炒め きのこの炒め物 大根と貝割れの和え物 フルーツ	ご飯 豆腐ハンバーグ 茄子の胡麻和え 味噌汁 漬物	ご飯 ほっけの西京焼き アスパラの醤油マヨ和え 人参のピーナツ和え 漬物	夕食
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	
朝食	パン フルーツ 牛乳 茄子のトマト煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ 青梗菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 コールスローサラダ	わかめご飯 味噌汁 ほうれん草の白和え	パン フルーツ 牛乳 カリフラワーのカレー炒め	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 小松菜の卵とじ	パン フルーツ コーヒー牛乳 かぶのコンソメ煮	朝食
昼食	ご飯 肉豆腐 ぜんまいのナムル もずくの清汁 漬物	焼きそば 切干大根の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 茄子の大葉和え 味噌汁 漬物	ご飯 カレイのオニオントース 春菊のポン酢和え コンソメスープ 漬物	ご飯 肉団子のブラウンシチュー 海藻サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉のねぎ塩炒め 里芋のおかかマヨ和え 味噌汁 フルーツ	親子丼 白菜の中華和え えのきの清汁 フルーツ	昼食
間食	どら焼き	ワッフル 牛乳	もみじ饅頭	やわらかクッキー 牛乳	フルーチェ	どと焼き 牛乳	ぼたぼた焼き	間食
夕食	ご飯 筑前煮 もやしの中華炒め 水菜と湯葉の和え物 漬物	ご飯 鰯の葱みそ焼き 大豆とひじきの煮物 プロッコリーの胡麻和え 漬物	ご飯 かに玉 春雨の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉の柚庵焼き 南瓜サラダ もやしの生姜和え 漬物	ご飯 鰯のみぞれ煮 キャベツのソテー こんにゃくのピリ辛和え 漬物	深川めし 豆腐のそぼろあんかけ いんげんのピーナツ和え アスパラのサラダ 	ご飯 鰯の甘酢あんかけ 大根の煮物 ほうれん草の山葵和え 漬物	夕食



1日当りの成分 (1ヶ月平均)

エネルギー 1675kcal

たん白質 61.2g

脂 質 46.8g

塩 分 6.2g