



# 月間献立表



		2月1日(土)						
朝食		御飯280g オムレツ みそ汁						
昼食		御飯280g 肉うどん 胡瓜の漬漬け						
夕食		御飯280g アジフライ&クリームコロッケ ハムサラダ 厚揚げのみそ汁						
栄養成分		2589 kcal 71.2g 76.4g						
		2月2日(日)	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月8日(土)
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鱈の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g さつまいも 味噌汁	御飯280g 鮭の塩焼き じゃが芋のみそ汁 牛乳	御飯280g 温泉卵 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁
昼食		御飯280g 担々麺 ピリ辛胡瓜	豚肉のごまだれ弁当	御飯280g ミンチカレー サラダ	チキン南蛮弁当	御飯280g 豚丼 ゼリー	白身魚フライ弁当	御飯280g かきあげうどん 胡瓜の漬漬け
夕食		御飯280g とんかつ 中華風サラダ 根菜の味噌汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き チーズポテト 卵スープ	御飯280g 唐揚げ(キムチ) 野菜サラダ 恵方巻き 貝汁	御飯280g 豚肉のコチュジャン炒め 餃子 豆腐とわかめのみそ汁	御飯280g 肉じゃが ウイパーチーズ串 ワカメスープ	御飯280g おでん 春雨の酢の物 豚汁	御飯280g シチュー サラダ
栄養成分		エネルギー 2558 kcal たんぱく質 73.6g 脂質 62.2g	3142 kcal 115.0g 133.2g	2456 kcal 73.4g 84.9g	2880 kcal 103.8g 109.2g	2795 kcal 82.7g 108.3g	2685 kcal 102.5g 77.2g	2326 kcal 62.5g 56.9g
		2月9日(日)	2月10日(月)	2月11日(火)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月15日(土)
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g 鱈の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g ハムエッグ 味噌汁	御飯280g ミートボール 味噌汁	御飯280g スクランブルエッグ みそ汁 牛乳	御飯280g 鮭の塩焼き 納豆 味噌汁	御飯280g オムレツ 豆腐味噌汁
昼食		御飯280g とんこつラーメン キムチ漬け	塩唐揚げ弁当	御飯280g ポークカレー 野菜サラダ	ミンチカツ弁当	御飯280g 親子丼 ゼリー	豚丼だれ弁当	御飯280g きつねうどん 漬漬け
夕食		御飯280g 串カツ 野菜炒め カニカマのすまし汁	御飯280g 豚キムチ たこ餅 けんちん汁	御飯280g 手羽先と大根煮物 しがてら-サラダ 豆腐と人参の味噌汁	御飯280g ずき焼鳥煮 チヂミ 大根のみそ汁	御飯280g 魚のチリソースかけ グラタン ほうれん草のすまし汁	御飯280g 鱈の味噌煮 揚げと大根の煮物 ちくわのすまし汁	御飯280g 照り焼きハンバーグ フライドポテト えのきのみそ汁
栄養成分		エネルギー 2348 kcal たんぱく質 61.2g 脂質 52.7g	2766 kcal 100.8g 95.8g	2568 kcal 89.1g 82.8g	2605 kcal 77.8g 85.5g	2465 kcal 88.8g 69.3g	2573 kcal 106.8g 83.2g	2343 kcal 70.0g 66.3g
		2月16日(日)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月22日(土)
朝食		御飯280g さつまいも チンゲン菜の味噌汁	御飯280g 鱈の塩焼き みそ汁 ヤクルト	御飯280g ベーコンエッグ 味噌汁	御飯280g ウィンナーのソテー みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g スクランブルエッグ 納豆 里芋の味噌汁	御飯280g ミートボール チンゲン菜の味噌汁
昼食		御飯280g チャンポン 漬漬け	鶏竜田揚げ弁当	御飯280g チキンカレー 海藻サラダ	鱈の塩焼き弁当	御飯280g ピビンパ ゼリー	チキンカツ弁当	御飯280g 月見うどん 漬漬け
夕食		御飯280g かつとじ 胡瓜と鶏肉のゴマサラダ 大根のみそ汁	御飯280g 麻婆豆腐 小籠包 ほうれん草のかきたま汁	御飯280g 豚肉のブルコギ風 もやしナムル 厚揚げのみそ汁	御飯280g とり天 春雨の酢の物 すまし汁(わかめ)	ピュッフェ	御飯280g 肉じゃが シーチキンサラダ けんちん汁	御飯280g アジフライ&イカフライ 胡麻和え 小松菜の味噌汁
栄養成分		エネルギー 2367 kcal たんぱく質 75.6g 脂質 49.9g	2684 kcal 99.6g 93.6g	2403 kcal 75.1g 77.2g	2528 kcal 106.0g 81.6g	2027 kcal 59.7g 52.6g	2546 kcal 87.6g 71.8g	2343 kcal 64.3g 54.6g
		2月23日(日)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	
朝食		御飯280g ウィンナーのソテー 味噌汁	御飯280g ハムエッグ 鱈の塩焼き 味噌汁 ヤクルト	御飯280g 鱈の塩焼き 味噌汁	御飯280g さつまいも みそ汁	御飯280g 鮭の塩焼き 味噌汁 牛乳	御飯280g ミートボール 味噌汁	
昼食		御飯280g 焼きそば 杏布スープ	御飯280g 高菜ピラフ ウィンナースープ	御飯280g ハヤシライス 野菜サラダ	ミンチカツ弁当	御飯280g 焼肉のたれ丼 ゼリー	御飯280g パペロンチーノ コンソメスープ	
夕食		御飯280g チーズハンバーグ 海藻サラダ ベーコンと野菜のスープ	御飯280g チキン南蛮 カリカリじゃこサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	御飯280g 青梗肉絲 エビフリッター 中華風コンソメスープ	御飯280g 回鍋肉 チキンゲット 豆腐の漬汁	御飯280g 鶏照りタルタル 三色ナムル 豚汁	御飯280g 魚のマヨネーズ焼き チャブチ かき卵汁	
栄養成分		エネルギー 2590 kcal たんぱく質 71.2g 脂質 74.5g	2565 kcal 84.1g 88.8g	2449 kcal 85.0g 81.5g	2428 kcal 88.3g 64.8g	2746 kcal 104.4g 98.8g	2451 kcal 69.0g 55.8g	kcal g g

