



月間献立表



		2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)			
昼食		米飯 110g 赤魚の竜田揚げねぎソース たけのこ金平 フルーツ 中華スープ	米飯 110g 鶏肉のバジル焼き マカロニサラダ フルーツ クリームスープ	恵方巻き・いなり寿司 大豆煮 フルーツ つみれ汁	炊き込みご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の含め煮 フルーツ 赤だし			
		1244 391 蛋白質 16.7 脂質 8.8 炭水化物 63.6 水分 334.2 食塩相当 2.1	1244 528 蛋白質 23.7 脂質 20.6 炭水化物 65.6 水分 299.8 食塩相当 2.7	1244 515 蛋白質 20.4 脂質 9.5 炭水化物 89.5 水分 302.1 食塩相当 3.8	1244 502 蛋白質 18.1 脂質 8.5 炭水化物 92.9 水分 342.5 食塩相当 3.8			
3時		シフォンケーキ	コーヒゼリー	節分和菓子赤鬼・おかし	蒸しケーキ			
		1244 53 蛋白質 1.2 脂質 2.9 炭水化物 0.8 水分 2.6 食塩相当 0.1	1244 86 蛋白質 0.5 脂質 4.2 炭水化物 12.1 水分 75.0 食塩相当 0.0	1244 113 蛋白質 1.9 脂質 2.6 炭水化物 18.2 水分 0.1 食塩相当 0.1	1244 82 蛋白質 1.6 脂質 3.5 炭水化物 10.7 水分 9.0 食塩相当 0.1			
合計		1244 444 蛋白質 17.9 脂質 11.7 炭水化物 64.3 水分 336.8 食塩相当 2.2	1244 614 蛋白質 24.2 脂質 24.9 炭水化物 77.7 水分 374.8 食塩相当 2.7	1244 628 蛋白質 22.3 脂質 12.1 炭水化物 107.7 水分 302.2 食塩相当 4.0	1244 584 蛋白質 19.7 脂質 12.0 炭水化物 103.5 水分 351.5 食塩相当 3.9			
		2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	
昼食		米飯 110g 白身魚のチリソース 蓮根と肉団子の煮物 フルーツ ワカメスープ	けんちんそば ｽｯﾌﾟｲﾝﾄﾞｳの中華炒め ごま豆腐 フルーツ	米飯 110g 鶏肉のガーリック焼き 青梗菜のカニ和え フルーツ 味噌汁	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 きのこアスパラのソテー もやしサラダ フルーツ	米飯 110g たらの煮付 茄子の炒め物 フルーツ・漬物 味噌汁	他人丼 白菜とえびの中華煮 海藻サラダ いちごヨーグルト	
		1244 453 蛋白質 19.3 脂質 10.3 炭水化物 73.8 水分 359.7 食塩相当 2.6	1244 451 蛋白質 18.2 脂質 11.6 炭水化物 74.3 水分 456.5 食塩相当 2.3	1244 374 蛋白質 23.3 脂質 8.1 炭水化物 56.8 水分 354.0 食塩相当 2.4	1244 385 蛋白質 11.5 脂質 9.8 炭水化物 64.7 水分 248.6 食塩相当 2.1	1244 405 蛋白質 19.6 脂質 11.0 炭水化物 69.9 水分 322.4 食塩相当 2.6	1244 542 蛋白質 24.0 脂質 15.0 炭水化物 80.8 水分 250.1 食塩相当 2.4	1244 542 蛋白質 24.0 脂質 15.0 炭水化物 80.8 水分 250.1 食塩相当 2.4
3時		スイートポテト	ロールケーキ	ぜんざい	鈴カステラ	たご焼き	抹茶ようかん	
		1244 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.7 水分 17.4 食塩相当 0.0	1244 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1	1244 128 蛋白質 2.4 脂質 2.8 炭水化物 70.8 水分 70.8 食塩相当 0.1	1244 88 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6	1244 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	1244 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0
合計		1244 565 蛋白質 20.1 脂質 14.1 炭水化物 92.5 水分 377.1 食塩相当 2.7	1244 548 蛋白質 19.5 脂質 15.5 炭水化物 88.2 水分 456.5 食塩相当 2.4	1244 502 蛋白質 25.7 脂質 10.9 炭水化物 80.6 水分 424.9 食塩相当 2.5	1244 453 蛋白質 12.7 脂質 10.5 炭水化物 79.1 水分 248.6 食塩相当 2.2	1244 498 蛋白質 21.5 脂質 16.1 炭水化物 69.3 水分 374.9 食塩相当 3.3	1244 615 蛋白質 26.0 脂質 15.1 炭水化物 98.1 水分 292.1 食塩相当 2.4	1244 615 蛋白質 26.0 脂質 15.1 炭水化物 98.1 水分 292.1 食塩相当 2.4
		2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	
昼食		米飯 110g 鯖のごま醤油焼き シルバーサラダ フルーツ 豚汁	米飯 110g バレンタインプレート レタスサラダ フルーツ ミネストローネ	米飯 110g 鮭の粕漬焼き 里芋のそぼろあんかけ ブロッコリーとしらすの和え物 味噌汁	米飯 110g かつ煮 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	チキンカレー ほうれん草とベーコン炒め 白菜サラダ フルーツ	米飯 110g 豚肉の七味焼 厚揚げの味噌煮 フルーツ 清汁	
		1244 485 蛋白質 21.5 脂質 16.4 炭水化物 69.8 水分 324.4 食塩相当 2.5	1244 465 蛋白質 10.8 脂質 13.8 炭水化物 77.9 水分 375.2 食塩相当 2.1	1244 497 蛋白質 31.1 脂質 5.9 炭水化物 71.2 水分 263.3 食塩相当 3.0	1244 527 蛋白質 18.5 脂質 17.2 炭水化物 78.0 水分 382.5 食塩相当 2.5	1244 550 蛋白質 16.9 脂質 17.8 炭水化物 85.3 水分 246.5 食塩相当 2.5	1244 576 蛋白質 17.8 脂質 30.8 炭水化物 76.8 水分 367.7 食塩相当 2.3	
3時		バームクーヘン	チョコレートムース	ピーナッツパン	どらやき	甘酒蒸パン	豆乳ドーナツ	
		1244 103 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 14.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244 103 蛋白質 2.0 脂質 4.9 炭水化物 2.5 水分 57.2 食塩相当 0.1	1244 110 蛋白質 2.7 脂質 4.0 炭水化物 15.8 水分 0.0 食塩相当 0.2	1244 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2	1244 99 蛋白質 2.1 脂質 1.0 炭水化物 20.4 水分 20.7 食塩相当 0.3	1244 116 蛋白質 1.7 脂質 8.1 炭水化物 13.5 水分 8.1 食塩相当 0.3	1244 116 蛋白質 1.7 脂質 8.1 炭水化物 13.5 水分 8.1 食塩相当 0.3
合計		1244 589 蛋白質 22.9 脂質 21.4 炭水化物 89.9 水分 324.4 食塩相当 2.5	1244 568 蛋白質 12.7 脂質 18.7 炭水化物 80.4 水分 432.4 食塩相当 2.2	1244 607 蛋白質 33.9 脂質 9.9 炭水化物 87.0 水分 263.3 食塩相当 3.1	1244 644 蛋白質 21.1 脂質 18.5 炭水化物 101.1 水分 395.1 食塩相当 2.7	1244 648 蛋白質 19.1 脂質 18.8 炭水化物 105.7 水分 297.3 食塩相当 3.2	1244 692 蛋白質 19.4 脂質 36.9 炭水化物 76.8 水分 375.9 食塩相当 2.6	1244 692 蛋白質 19.4 脂質 36.9 炭水化物 76.8 水分 375.9 食塩相当 2.6
		2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	2月24日(金)	2月25日(土)	
昼食		牛玉子丼 かぶのやわらか煮 キャベツの胡麻和え フルーツ	米飯 110g カレイの煮付 菜の花の炒め物 カリフラワーサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ポークジンジャーソテ ポテトチーズサラダ フルーツ コンソメスープ	にゅうめん 飛鳥風鍋 オクラの中華和え ジャムヨーグルト	菜めし 豚肉の塩ダレ炒め ほうれん草とカニカマ和え フルーツ 味噌汁	米飯 110g 若鶏の和風おろしソース 切干大根の煮付 フルーツ 味噌汁	
		1244 812 蛋白質 21.6 脂質 24.3 炭水化物 82.2 水分 259.8 食塩相当 1.6	1244 361 蛋白質 21.4 脂質 7.3 炭水化物 52.1 水分 327.0 食塩相当 3.0	1244 506 蛋白質 16.3 脂質 21.1 炭水化物 65.8 水分 351.9 食塩相当 1.3	1244 414 蛋白質 17.0 脂質 10.2 炭水化物 66.4 水分 522.5 食塩相当 2.8	1244 519 蛋白質 19.9 脂質 15.0 炭水化物 79.1 水分 371.5 食塩相当 3.2	1244 405 蛋白質 22.8 脂質 9.3 炭水化物 61.5 水分 326.0 食塩相当 2.2	
3時		栗まんじゅう・あられ	カステラ	やわらか杏仁豆腐	プチシュークリーム	パンディング	かぼちゃパバロア	
		1244 85 蛋白質 1.4 脂質 0.3 炭水化物 15.0 水分 5.3 食塩相当 0.0	1244 110 蛋白質 2.4 脂質 1.3 炭水化物 22.1 水分 0.0 食塩相当 0.0	1244 74 蛋白質 1.9 脂質 1.1 炭水化物 14.2 水分 66.8 食塩相当 0.0	1244 73 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	1244 137 蛋白質 6.0 脂質 4.2 炭水化物 19.7 水分 68.0 食塩相当 0.4	1244 81 蛋白質 2.4 脂質 1.4 炭水化物 14.7 水分 55.9 食塩相当 0.0	1244 81 蛋白質 2.4 脂質 1.4 炭水化物 14.7 水分 55.9 食塩相当 0.0
合計		1244 877 蛋白質 23.0 脂質 24.6 炭水化物 97.2 水分 265.1 食塩相当 1.6	1244 461 蛋白質 23.9 脂質 8.6 炭水化物 74.2 水分 327.0 食塩相当 3.1	1244 580 蛋白質 18.2 脂質 22.2 炭水化物 80.1 水分 418.7 食塩相当 1.4	1244 487 蛋白質 18.2 脂質 14.7 炭水化物 72.9 水分 536.9 食塩相当 2.8	1244 656 蛋白質 25.9 脂質 19.2 炭水化物 98.8 水分 439.5 食塩相当 3.6	1244 485 蛋白質 26.2 脂質 10.7 炭水化物 76.2 水分 381.9 食塩相当 2.7	1244 485 蛋白質 26.2 脂質 10.7 炭水化物 76.2 水分 381.9 食塩相当 2.7
		2月27日(月)	2月28日(火)					
昼食		米飯 110g 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ フルーツ 味噌汁	野菜カレー スナックエンドウ炒め トマトサラダ フルーツ					
		1244 455 蛋白質 16.4 脂質 12.0 炭水化物 72.9 水分 311.6 食塩相当 2.9	1244 532 蛋白質 17.4 脂質 13.1 炭水化物 92.4 水分 245.4 食塩相当 2.9					
3時		エクレア	今川焼					
		1244 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1	1244 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0					
合計		1244 560 蛋白質 17.9 脂質 19.6 炭水化物 79.7 水分 324.4 食塩相当 3.0	1244 619 蛋白質 19.2 脂質 13.6 炭水化物 111.8 水分 263.6 食塩相当 2.9					



※仕入の都合により、献立内容が変更となる場合があります。ご了承下さい。