



月間献立表



				2月 1日(木)		2月 2日(金)		2月 3日(土)					
昼食				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	炊込みご飯 豆腐ハンバーグ 南瓜の含め煮 フルーツ 赤だし	恵方巻き・いなり寿司 大豆煮 フルーツ つみれ汁							
				<small>111kcal</small> 528 蛋白質 23.7 <small>脂質</small> 20.6 炭水化物 65.6 <small>水分</small> 299.8 食塩相当 2.7	<small>111kcal</small> 505 蛋白質 18.2 <small>脂質</small> 8.5 炭水化物 93.6 <small>水分</small> 351.5 食塩相当 3.8	<small>111kcal</small> 515 蛋白質 20.4 <small>脂質</small> 9.5 炭水化物 89.5 <small>水分</small> 302.1 食塩相当 3.8							
3時				コーヒーゼリー	蒸しケーキ	節分和菓子赤鬼・おかし							
				<small>111kcal</small> 86 蛋白質 0.5 <small>脂質</small> 4.2 炭水化物 12.1 <small>水分</small> 75.0 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 63 蛋白質 0.8 <small>脂質</small> 0.2 炭水化物 14.3 <small>水分</small> 9.4 食塩相当 0.1	<small>111kcal</small> 113 蛋白質 1.9 <small>脂質</small> 2.6 炭水化物 18.2 <small>水分</small> 0.1 食塩相当 0.1							
合計				<small>111kcal</small> 614 蛋白質 24.2 <small>脂質</small> 24.9 炭水化物 77.7 <small>水分</small> 374.8 食塩相当 2.7	<small>111kcal</small> 568 蛋白質 18.9 <small>脂質</small> 8.7 炭水化物 107.9 <small>水分</small> 360.9 食塩相当 3.9	<small>111kcal</small> 628 蛋白質 22.3 <small>脂質</small> 12.1 炭水化物 107.7 <small>水分</small> 302.2 食塩相当 4.0							
		2月 5日(月)		2月 6日(火)		2月 7日(水)		2月 8日(木)		2月 9日(金)		2月 10日(土)	
昼食	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	けんちんそば スナッPEndウの中華炒め たまご豆腐 フルーツ	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	米飯 110g ロールキャベツコンソメ煮 きのことアスパラのソテー もやしサラダ フルーツ	米飯 110g たららの煮付け 茄子の炒め物 フルーツ 漬物 味噌汁	他人井 白菜とえびの中華煮 海藻サラダ いちごヨーグルト							
		<small>111kcal</small> 374 蛋白質 23.3 <small>脂質</small> 8.1 炭水化物 56.8 <small>水分</small> 354.0 食塩相当 2.4	<small>111kcal</small> 406 蛋白質 19.5 <small>脂質</small> 10.0 炭水化物 64.4 <small>水分</small> 496.5 食塩相当 2.4	<small>111kcal</small> 451 蛋白質 19.2 <small>脂質</small> 10.3 炭水化物 73.4 <small>水分</small> 355.2 食塩相当 2.6	<small>111kcal</small> 385 蛋白質 11.5 <small>脂質</small> 9.8 炭水化物 64.7 <small>水分</small> 248.6 食塩相当 2.1	<small>111kcal</small> 405 蛋白質 19.6 <small>脂質</small> 11.0 炭水化物 58.9 <small>水分</small> 322.4 食塩相当 2.6	<small>111kcal</small> 542 蛋白質 24.0 <small>脂質</small> 15.0 炭水化物 80.8 <small>水分</small> 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	もみじまんじゅう	抹茶ようかん							
	<small>111kcal</small> 112 蛋白質 0.8 <small>脂質</small> 3.8 炭水化物 18.7 <small>水分</small> 17.4 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 95 蛋白質 1.3 <small>脂質</small> 3.9 炭水化物 13.9 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.1	<small>111kcal</small> 128 蛋白質 2.4 <small>脂質</small> 2.8 炭水化物 23.8 <small>水分</small> 70.8 食塩相当 0.1	<small>111kcal</small> 68 蛋白質 1.2 <small>脂質</small> 0.7 炭水化物 14.4 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 98 蛋白質 2.0 <small>脂質</small> 2.3 炭水化物 17.3 <small>水分</small> 8.3 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 73 蛋白質 1.0 <small>脂質</small> 0.1 炭水化物 17.3 <small>水分</small> 32.0 食塩相当 0.0							
合計	<small>111kcal</small> 487 蛋白質 24.1 <small>脂質</small> 12.0 炭水化物 75.5 <small>水分</small> 371.4 食塩相当 2.5	<small>111kcal</small> 502 蛋白質 20.8 <small>脂質</small> 13.9 炭水化物 78.2 <small>水分</small> 496.5 食塩相当 2.5	<small>111kcal</small> 579 蛋白質 21.6 <small>脂質</small> 13.1 炭水化物 97.2 <small>水分</small> 426.1 食塩相当 2.7	<small>111kcal</small> 453 蛋白質 12.7 <small>脂質</small> 10.5 炭水化物 79.1 <small>水分</small> 248.6 食塩相当 2.1	<small>111kcal</small> 504 蛋白質 21.6 <small>脂質</small> 13.3 炭水化物 76.1 <small>水分</small> 330.6 食塩相当 2.6	<small>111kcal</small> 615 蛋白質 25.0 <small>脂質</small> 15.1 炭水化物 98.1 <small>水分</small> 282.1 食塩相当 2.4							
		2月 12日(月)		2月 13日(火)		2月 14日(水)		2月 15日(木)		2月 16日(金)		2月 17日(土)	
昼食	米飯 110g 鯖のごま醤油焼 シルバーサラダ フルーツ 豚汁	米飯 110g かつ煮 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	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	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							
		<small>111kcal</small> 485 蛋白質 21.5 <small>脂質</small> 16.4 炭水化物 69.8 <small>水分</small> 324.4 食塩相当 2.5	<small>111kcal</small> 525 蛋白質 18.5 <small>脂質</small> 17.2 炭水化物 77.9 <small>水分</small> 387.5 食塩相当 2.5	<small>111kcal</small> 465 蛋白質 10.8 <small>脂質</small> 13.8 炭水化物 77.9 <small>水分</small> 375.2 食塩相当 2.1	<small>111kcal</small> 497 蛋白質 31.1 <small>脂質</small> 5.9 炭水化物 71.2 <small>水分</small> 263.3 食塩相当 3.0	<small>111kcal</small> 550 蛋白質 16.9 <small>脂質</small> 17.8 炭水化物 85.3 <small>水分</small> 246.5 食塩相当 2.9	<small>111kcal</small> 576 蛋白質 17.5 <small>脂質</small> 30.8 炭水化物 63.3 <small>水分</small> 372.7 食塩相当 2.3						
3時	バームクーヘン	ピーナッツパン	チョコレートムース	だらやき	甘酒蒸しパン	豆乳ドーナツ							
	<small>111kcal</small> 103 蛋白質 1.3 <small>脂質</small> 4.6 炭水化物 14.1 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 110 蛋白質 2.7 <small>脂質</small> 4.0 炭水化物 15.8 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.2	<small>111kcal</small> 103 蛋白質 2.0 <small>脂質</small> 4.9 炭水化物 2.5 <small>水分</small> 57.2 食塩相当 0.1	<small>111kcal</small> 117 蛋白質 2.6 <small>脂質</small> 1.3 炭水化物 23.2 <small>水分</small> 12.6 食塩相当 0.2	<small>111kcal</small> 98 蛋白質 2.1 <small>脂質</small> 1.0 炭水化物 20.4 <small>水分</small> 20.7 食塩相当 0.3	<small>111kcal</small> 116 蛋白質 1.7 <small>脂質</small> 6.1 炭水化物 13.5 <small>水分</small> 8.1 食塩相当 0.3							
合計	<small>111kcal</small> 589 蛋白質 22.9 <small>脂質</small> 21.1 炭水化物 93.9 <small>水分</small> 324.4 食塩相当 2.5	<small>111kcal</small> 635 蛋白質 21.2 <small>脂質</small> 21.2 炭水化物 93.7 <small>水分</small> 387.5 食塩相当 2.7	<small>111kcal</small> 568 蛋白質 12.7 <small>脂質</small> 18.7 炭水化物 80.4 <small>水分</small> 432.4 食塩相当 2.2	<small>111kcal</small> 614 蛋白質 33.8 <small>脂質</small> 7.1 炭水化物 94.4 <small>水分</small> 275.9 食塩相当 3.1	<small>111kcal</small> 648 蛋白質 19.1 <small>脂質</small> 18.8 炭水化物 105.7 <small>水分</small> 267.3 食塩相当 3.2	<small>111kcal</small> 692 蛋白質 19.3 <small>脂質</small> 36.9 炭水化物 76.8 <small>水分</small> 380.9 食塩相当 2.6							
		2月 19日(月)		2月 20日(火)		2月 21日(水)		2月 22日(木)		2月 23日(金)		2月 24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 赤魚の煮付 菜の花の炒め物 カリフラワーサラダ 漬物 味噌汁	米飯 110g ポークジンジャーソテー ポテトチーズサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 麻婆豆腐 焼餃子 オクラの中華和え 中華スープ	菜めし 豚肉の塩ダレ炒め ほうれん草のホタテ和え 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							
		<small>111kcal</small> 609 蛋白質 16.6 <small>脂質</small> 24.3 炭水化物 82.1 <small>水分</small> 260.0 食塩相当 1.6	<small>111kcal</small> 300 蛋白質 9.8 <small>脂質</small> 6.5 炭水化物 52.7 <small>水分</small> 290.1 食塩相当 3.1	<small>111kcal</small> 506 蛋白質 16.4 <small>脂質</small> 21.1 炭水化物 66.0 <small>水分</small> 356.7 食塩相当 1.3	<small>111kcal</small> 530 蛋白質 23.7 <small>脂質</small> 20.1 炭水化物 68.8 <small>水分</small> 368.5 食塩相当 4.0	<small>111kcal</small> 519 蛋白質 20.6 <small>脂質</small> 15.0 炭水化物 78.3 <small>水分</small> 371.6 食塩相当 3.1	<small>111kcal</small> 405 蛋白質 22.8 <small>脂質</small> 9.3 炭水化物 61.5 <small>水分</small> 326.0 食塩相当 2.2						
3時	栗まんじゅう・おかし	カステラ	やわらか杏仁豆腐	ブチシュークリーム	パンピング	かぼちゃパウンド							
	<small>111kcal</small> 105 蛋白質 1.8 <small>脂質</small> 2.9 炭水化物 15.0 <small>水分</small> 5.4 食塩相当 0.2	<small>111kcal</small> 110 蛋白質 2.4 <small>脂質</small> 1.3 炭水化物 22.1 <small>水分</small> 0.0 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 74 蛋白質 1.9 <small>脂質</small> 1.1 炭水化物 14.2 <small>水分</small> 66.8 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 73 蛋白質 1.3 <small>脂質</small> 4.6 炭水化物 6.5 <small>水分</small> 14.4 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 137 蛋白質 6.0 <small>脂質</small> 4.2 炭水化物 19.7 <small>水分</small> 68.0 食塩相当 0.4	<small>111kcal</small> 81 蛋白質 2.4 <small>脂質</small> 1.4 炭水化物 14.7 <small>水分</small> 55.9 食塩相当 0.0							
合計	<small>111kcal</small> 714 蛋白質 23.3 <small>脂質</small> 27.2 炭水化物 97.1 <small>水分</small> 265.4 食塩相当 1.8	<small>111kcal</small> 410 蛋白質 12.3 <small>脂質</small> 7.8 炭水化物 74.8 <small>水分</small> 290.1 食塩相当 3.1	<small>111kcal</small> 580 蛋白質 18.2 <small>脂質</small> 22.2 炭水化物 80.2 <small>水分</small> 423.5 食塩相当 1.4	<small>111kcal</small> 603 蛋白質 24.9 <small>脂質</small> 24.7 炭水化物 75.3 <small>水分</small> 382.9 食塩相当 4.0	<small>111kcal</small> 656 蛋白質 26.6 <small>脂質</small> 19.2 炭水化物 98.0 <small>水分</small> 439.5 食塩相当 3.5	<small>111kcal</small> 485 蛋白質 25.2 <small>脂質</small> 10.7 炭水化物 76.2 <small>水分</small> 381.9 食塩相当 2.2							
		2月 26日(月)		2月 27日(火)		2月 28日(水)		2月 29日(木)					
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PEndウ炒め トマトサラダ フルーツ	米飯 110g 鶏の唐揚げ レモン風味サラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g かれいの生姜煮 五目金平 フルーツ 漬物 味噌汁									
		<small>111kcal</small> 455 蛋白質 16.4 <small>脂質</small> 12.0 炭水化物 72.1 <small>水分</small> 311.6 食塩相当 2.9	<small>111kcal</small> 532 蛋白質 17.4 <small>脂質</small> 13.1 炭水化物 92.4 <small>水分</small> 245.4 食塩相当 2.9	<small>111kcal</small> 482 蛋白質 26.8 <small>脂質</small> 13.9 炭水化物 66.7 <small>水分</small> 349.8 食塩相当 3.2	<small>111kcal</small> 382 蛋白質 20.2 <small>脂質</small> 4.9 炭水化物 65.3 <small>水分</small> 332.9 食塩相当 2.7								
3時	エクレア	今川焼	シフォンケーキ	やわらかプリン									
	<small>111kcal</small> 105 蛋白質 1.5 <small>脂質</small> 7.7 炭水化物 7.6 <small>水分</small> 12.8 食塩相当 0.1	<small>111kcal</small> 87 蛋白質 1.8 <small>脂質</small> 0.4 炭水化物 19.4 <small>水分</small> 18.2 食塩相当 0.0	<small>111kcal</small> 66 蛋白質 1.2 <small>脂質</small> 4.4 炭水化物 5.6 <small>水分</small> 8.4 食塩相当 0.1	<small>111kcal</small> 115 蛋白質 4.0 <small>脂質</small> 4.5 炭水化物 15.2 <small>水分</small> 80.3 食塩相当 0.1									
合計	<small>111kcal</small> 560 蛋白質 17.9 <small>脂質</small> 19.6 炭水化物 79.7 <small>水分</small> 324.4 食塩相当 3.0	<small>111kcal</small> 619 蛋白質 19.2 <small>脂質</small> 13.6 炭水化物 111.8 <small>水分</small> 263.6 食塩相当 2.9	<small>111kcal</small> 549 蛋白質 28.0 <small>脂質</small> 18.3 炭水化物 72.3 <small>水分</small> 358.2 食塩相当 3.3	<small>111kcal</small> 498 蛋白質 24.2 <small>脂質</small> 9.4 炭水化物 80.6 <small>水分</small> 413.2 食塩相当 2.7									