

2月の献立表

日付	2/1(水)	2/2(木)	2/3(金)	2/4(土)	2/5(日)	2/6(月)	2/7(火)	2/8(水)	2/9(木)	2/10(金)	2/11(土)	2/12(日)	2/13(月)	2/14(火)	2/15(水)	2/16(木)
	米飯	米飯	<行事>	他人丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	米飯	米飯	米飯	カレーライス	米飯	米飯
	ポークビーンズ	フライの盛り合わせ	巻き寿司	ひじき煮	白身魚のねぎ味噌焼き	タラの照り煮	サケフライ	肉団子の甘辛煮	あんかけうどん	サバの味噌煮	ホキの照り焼き	ササミカツ	タラの山椒焼き	コロッケ	鮭の塩焼き	シイラの味噌煮
	野菜サラダ	きんぴら	いなり寿司	ポテトサラダ	つみれの甘辛煮	豚肉の生姜炒め	ポトフ	焼きビーフン	大根の炒め煮	コロッケ	ハンバーグ	クリーム煮	大根とがんと煮	フルーツヨーグルト	メンチカツ	トンカツ
	味噌汁	りんごサラダ	天ぷら	味噌汁	オムレツ	うずら豆煮	ほうれん草の胡麻和え	小松菜の中華和え	もやしの甘酢和え	卵とじ	炒り卵	野菜サラダ	小松菜の梅和え	漬物	卵焼き	炒り卵
	漬物	味噌汁	炊き合わせ	漬物	白花豆	卵焼き	味噌汁	味噌汁	漬物	うぐいす豆煮	金時豆煮	味噌汁	味噌汁		うずら豆	金時豆煮
	フルーツ	漬物	春菊の和え物	フルーツ	豚とごぼうの炒め煮	切干大根煮	漬物	漬物	フルーツ	揚げナスのおろし煮	ナポリタン	漬物	漬物		大根のそぼろあん	スパゲティソース
		フルーツ	赤だし		白菜のサラダ	インゲンのマヨネーズ和え	フルーツ	フルーツ		マカロニサラダ	海藻サラダ	フルーツ	フルーツ		ほうれん草のお浸し	枝豆サラダ
					青梗菜の辛子和え	春雨の甘酢和え				青梗菜の胡麻マヨネーズ	インゲンのおかか和え				春雨の和え物	白菜のおかか和え
					清汁	味噌汁				清汁	コンソメスープ				味噌汁	コンソメスープ
					漬物	漬物				漬物	漬物				漬物	漬物
					フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ				フルーツ	フルーツ
おやつ	黒糖ゼリー	水ようかん	鬼のケーキ	紅茶ゼリー	マーマレードケーキ	ホットケーキ	レーズンケーキ	ミルクゼリー	紅茶ケーキ	小豆ゼリー	おまんじゅう	コーヒーゼリー	あんケーキ	チョコゼリー	抹茶ケーキ	たい焼き
栄養量	615 kcal 25.2 g 4.2 g 7 g	615 kcal 15.6 g 3 g 8.8 g	642 kcal 23.5 g 3.3 g 5.2 g	618 kcal 23.2 g 2.7 g 6.2 g	617 kcal 24 g 3.5 g 5.4 g	616 kcal 23.7 g 3.3 g 7.1 g	614 kcal 20.4 g 3.2 g 5.6 g	617 kcal 18.7 g 4.2 g 4.2 g	602 kcal 18.7 g 4.1 g 5.1 g	601 kcal 20.7 g 2.2 g 4.5 g	615 kcal 22.9 g 2.3 g 7.3 g	612 kcal 24.2 g 3.9 g 6.2 g	601 kcal 27.2 g 3.1 g 5.1 g	614 kcal 16.3 g 2.3 g 4.3 g	625 kcal 20.5 g 3.2 g 5.6 g	619 kcal 27.1 g 3.3 g 6.9 g

日付	2/17(金)	2/18(土)	2/19(日)	2/20(月)	2/21(火)	2/22(水)	2/23(木)	2/24(金)	2/25(土)	2/26(日)	2/27(月)	2/28(火)			
	<お楽しみ>	米飯	親子丼	米飯	米飯	米飯	米飯	ゆかりご飯	米飯	<お楽しみ>	米飯	米飯			
		白身魚フライ	切干大根煮	鯖の塩焼き	タラのマヨネーズ焼き	スタミナ炒め	アジフライ	カレーうどん	ホキの味噌焼き		アジの香味焼き	肉団子の甘辛煮			
		和風麻婆	ブロッコリーのサラダ	コロッケ	ロールキャベツ	大学芋風	南瓜煮	コロッケ	メンチカツ		ロールキャベツ	和風スパゲティ			
		青梗菜の和え物	味噌汁	炒り卵	卵焼き	春雨の中華和え	白菜甘酢和え	野菜サラダ	白花豆煮		卵とじ	豆腐のなめたけ和え			
		かきたま汁	漬物	うぐいす豆煮	うずら豆煮	わかめスープ	豚汁	フルーツ	卵焼き		金時豆煮	味噌汁			
		漬物	フルーツ	白菜の煮浸し	炒り豆腐	漬物	漬物		すき焼き風煮		大根のそぼろあん	漬物			
		フルーツ		小松菜のごま和え	ほうれん草のお浸し	フルーツ	フルーツ		インゲンのごま和え		青梗菜のごま和え	フルーツ			
				野菜サラダ	白菜のさっぱり和え				カリフラワーわさび和え		カリフラワーのサラダ				
				味噌汁	味噌汁				味噌汁		味噌汁				
				漬物	漬物				漬物		漬物				
				フルーツ	フルーツ				フルーツ		フルーツ				
おやつ		黒糖ゼリー	セレクト	水ようかん	ジャムケーキ	紅茶ゼリー	コーヒーケーキ	杏仁豆腐	おまんじゅう		ココアケーキ	抹茶ゼリー			
栄養量	kcal	615 kcal	629 kcal	634 kcal	614 kcal	606 kcal	616 kcal	612 kcal	615 kcal	kcal	605 kcal	618 kcal	kcal	kcal	kcal
	g	24.9 g	25.2 g	22.6 g	25.8 g	22.6 g	22.8 g	20.5 g	23.7 g	g	24.6 g	21.9 g	g	g	g
	g	4.1 g	2.8 g	2.4 g	2.8 g	2.2 g	3.8 g	3.4 g	3.5 g	g	3 g	2.9 g	g	g	g
	g	5.1 g	7.6 g	7.4 g	5.3 g	6.2 g	5.8 g	4.7 g	6.6 g	g	7.5 g	5.5 g	g	g	g

※天候により野菜等の入荷ができないことがありますので、メニューの変更がある場合もありますのでご了承ください。

<主食のカロリー>	米飯	軟飯	粥
大	336	142	79
中	218	106	54
小	168	71	43

単位(kcal)

<食物繊維の目標摂取量>(1日あたり)
 男性: 19g 女性: 17g
 (2010年度版日本人の食事摂取基準より抜粋)

ご希望の方には、おかゆやキザミ食等、随時対応致しております。お食事に対するご質問等気になる点はお相談下さい。また各種イベント等に
 応じ、お食事及びおやつメニューの変更がありますが、ご了承下さい。
 楽しい一日になりますよう、お食事のほうも工夫したいと思っております。



事務長	管理栄養士	担当
-----	-------	----