

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成29年 2月

[常食]

		1(水)	2(木)	3(金)
		御飯 鶏の塩麹焼き 和風サラダ フルーツ(いよかん) すまし汁(椎茸とあさつき)	御飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のお浸し フルーツ(リンゴ) すまし汁(大根とねぎ)	ちらしずし 青菜のごま和え フルーツ(みかん) けんちん汁 節分菓子
		エネルギー : 604 kcal 蛋白質 : 22.4 g 脂質 : 16.4 g 塩分 : 1.9 g	640 kcal 24.5 g 18.5 g 2.0 g	613 kcal 21.7 g 12.0 g 4.1 g
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
御飯 ほっけの色づけ ブロッコリーのごまあえ フルーツ(いよかん) 澄まし汁(大根と葱)	御飯 鶏肉のはちみつ焼き 南瓜のいとこ煮 フルーツ(リンゴ) すまし汁(白菜としめじ)	御飯 クリームシチュー 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	御飯 鶏肉から揚げ 白菜と椎茸の煮物 澄まし汁(青梗菜と渦巻き麩) フルーツ(リンゴ)	御飯 さけの味噌つけ焼き 青菜とひじきのごま和え 豆乳プリン すまし汁(あさりとわかめ)
エネルギー : 526 kcal 蛋白質 : 22.1 g 脂質 : 7.5 g 塩分 : 1.5 g	614 kcal 22.8 g 11.0 g 1.2 g	699 kcal 24.9 g 18.9 g 1.6 g	589 kcal 20.2 g 15.0 g 1.3 g	648 kcal 26.8 g 15.8 g 2.2 g
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
御飯 ぶり大根 春雨の酢の物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(小松菜)	親子どんぶり 青菜のごま和え すまし汁(里芋とあさつき) フルーツヨーグルト	御飯 麻婆豆腐 白菜とじゃこのおかか和え フルーツ(みかん) すまし汁(青梗菜)	御飯 さばの味噌煮 ほうれん草のお浸し フルーツ(リンゴ) すまし汁(かぶと三つ葉)	御飯 チキン南蛮 大根サラダ フルーツ(いよかん) すまし汁(若布と葱)
エネルギー : 576 kcal 蛋白質 : 20.8 g 脂質 : 10.6 g 塩分 : 1.8 g	662 kcal 25.2 g 15.1 g 2.7 g	684 kcal 27.9 g 20.2 g 2.2 g	597 kcal 24.3 g 13.2 g 2.0 g	625 kcal 23.2 g 14.5 g 2.0 g

*都合により献立を変更することがあります。

〇〇 献立一覧表 〇〇

平成29年 2月

[常食]

20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
御飯 鮭の照焼 小松菜の煮浸し フルーツ(いよかん) すまし汁(白菜とわかめ)	御飯 八宝菜 蒸しシュウマイ フルーツ(キウイ) 澄まし汁(うずまきふ)	御飯 鮭の塩麴漬け じゃが芋の炒め煮 フルーツ(リンゴ) すまし汁(しめじとはんぺん)	御飯 ヒレカツのソース煮 なすの煮物 フルーツ(いちご) すまし汁(青菜)	御飯 肉じゃが ハムサラダ フルーツ(オレンジ) 澄まし汁(とろろ昆布)
エネルギー : 483 kcal 蛋白質 : 23.6 g 脂質 : 3.6 g 塩分 : 2.1 g	627 kcal 24.5 g 14.7 g 1.6 g	555 kcal 24.1 g 6.8 g 2.2 g	604 kcal 26.1 g 10.5 g 2.3 g	629 kcal 19.5 g 16.0 g 2.3 g
27(月)	28(火)			
御飯 ほっけの色づけ ポテトサラダ フルーツ(リンゴ) すまし汁(青菜と椎茸)	御飯 魚の照り炊き 青菜の煮浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁(大根とわかめ)			
エネルギー : 617 kcal 蛋白質 : 23.2 g 脂質 : 12.0 g 塩分 : 1.7 g	564 kcal 19.8 g 14.3 g 2.1 g			

*都合により献立を変更することがあります。