

# 〇〇 献立一覧表 〇〇

平成28年 2月

[常食]

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
御飯 魚の照り焼き(ブリ) 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) すまし汁(玉ねぎと小松菜)	あんかけうどん 南瓜の含め煮 シーチキンサラダ 豆乳プリン	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	御飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のお浸し フルーツ(キウイ) すまし汁(大根とねぎ)	御飯 鶏の塩麴焼き 和風サラダ フルーツ(いよかん) すまし汁(椎茸とあさつき)
エネルギー : 621 kcal 蛋白質 : 24.2 g 脂質 : 17.4 g 塩分 : 1.6 g	597 kcal 20.3 g 21.2 g 3.3 g	633 kcal 22.3 g 12.1 g 4.1 g	639 kcal 24.0 g 18.5 g 2.0 g	581 kcal 20.5 g 14.9 g 1.9 g
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(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(キウイ) 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(みかん)	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 22.9 g 11.0 g 1.2 g	702 kcal 24.8 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
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(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 フルーツヨーグルト	御飯 豚ヒレのピカタ ポテトサラダ 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 : 20.7 g 脂質 : 10.6 g 塩分 : 1.8 g	639 kcal 24.4 g 15.1 g 2.2 g	649 kcal 27.8 g 15.7 g 1.5 g	597 kcal 24.3 g 13.2 g 2.0 g	616 kcal 23.1 g 13.7 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28年 2月22日(月)～3月31日(木)

[常食]

3/21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
えびピラフ 野菜サラダ フルーツみつ豆 クラムチャウダー	サンドイッチ 春きゃべつのサラダ フルーツ(キウイ) かぼちゃスープ	御飯 豚肉のしょうが焼き 白菜とツナの煮物 フルーツ(いよかん) 澄まし汁(チンゲン菜と椎茸)	御飯 白身魚の西京漬け 千草和え フルーツ(いちご) すまし汁(花麩と三つ葉)	御飯 豚肉と大根の炒め煮 青菜の煮浸し フルーツ(オレンジ) すまし汁(白菜と貝割れ菜)
エネルギー : 655 kcal 蛋白質 : 21.2 g 脂質 : 20.3 g 塩分 : 3.4 g	706 kcal 18.7 g 38.8 g 3.6 g	587 kcal 22.3 g 14.6 g 2.4 g	492 kcal 23.0 g 4.9 g 1.8 g	622 kcal 22.3 g 17.8 g 2.0 g
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
御飯 八宝菜 大豆とひじきの煮物 フルーツ(リンゴ) すまし汁(えのき)	御飯 鯖のごま味噌煮 海草サラダ フルーツ(いちご) すまし汁(青菜と花麩)	御飯 ポテトコロッケ 菜の花和え すまし汁(きゃべつとアサリ) フルーツ(オレンジ)	ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 桜ゼリー すまし汁(きゃべつ)	
エネルギー : 669 kcal 蛋白質 : 28.6 g 脂質 : 18.8 g 塩分 : 1.8 g	638 kcal 27.0 g 16.9 g 3.1 g	626 kcal 18.1 g 13.5 g 2.3 g	621 kcal 18.0 g 9.6 g 2.4 g	

\*都合により献立を変更することがあります。