

令和5年2月 献立表

	2月5日(日)	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)
朝食	北海道ミルクパン	白粥 	食パン 	白粥	バターロール	白粥	白粥
	チンゲン菜の炒め物	漬物	ジャム	漬物	ジャム	漬物	漬物
	牛乳	アスパラの炒め物	ウインナーのスープ煮	白菜の旨煮	ツナサラダ	ピーマンソテー	冬瓜の旨煮
	果物	果物	牛乳	果物	牛乳 	果物	果物
		味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	果物	味噌汁	味噌汁
	419Kcal 1.0g	335Kcal 2.0g	484Kcal 1.8g	306Kcal 2.3g	512Kcal 1.2g	335Kcal 2.0g	318Kcal 2.2g
昼食	御飯	カレーライス	御飯	炊き込みピラフ(小)	御飯	御飯	御飯
	唐揚げのおろしポン酢かけ	漬物(福神漬)	さけの塩焼き	スパゲティミートソース	さんまの蒲焼き	牛肉と牛蒡の生姜炒め	鶏肉のからしマヨネーズ焼き
	ふきの金平	たまごサラダ	添え(オクラ)	しろ菜のドレ和え	添え(白ねぎ・人参)	切干大根炒め煮	添え(ブロッコリー)
	白菜のじゃこ和え	フルーツポンチ	かき揚げ(小鉢)	コンソメスープ	かぼちゃの煮物	いんげんの和え物	れんこん甘辛炒め
	味噌汁 		菜の花のお浸し	ババロア 	キャベツのマヨ和え	味噌汁 	白菜のかか和え
	清汁 				味噌汁 		味噌汁
646Kcal 2.9g	797Kcal 2.9g	540Kcal 1.6g	716Kcal 3.3g	661Kcal 3.0g	663Kcal 2.7g	678Kcal 2.5g	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	魚のパン粉焼き	豚肉の甘辛炒め	揚げ出し豆腐	千草焼き	鶏の照り焼き	さばの味噌煮	酢豚
	添え(ししとう)	添え(スナップエンドウ)	里芋のそぼろ煮	添え(いんげん)	添え(アスパラ)	添え(オクラ)	蒸しシュウマイ
	なすの味噌煮	ぜんまい炒り煮	チンゲン菜中華和え	れんこんのオランダ煮	カリフラワーのソテー	小松菜の炒め物	ビーフンサラダ
	大根菜のからし和え	胡瓜のおろし和え	味噌汁 	大根菜の和え物	もずく酢 	白和え	中華スープ 
	清汁 	味噌汁		味噌汁	中華スープ	清汁 	
555Kcal 2.5g	536Kcal 2.6g	646Kcal 3.3g	568Kcal 3.0g	537Kcal 3.0g	588Kcal 3.0g	689Kcal 3.4g	
総合計	1620Kcal 6.4g	1668Kcal 7.5g	1670Kcal 6.7g	1590Kcal 8.6g	1710Kcal 7.2g	1586Kcal 7.7g	1685Kcal 8.1g

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。