



予定献立一覧表



	2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)	2月21日(土)	2月22日(日)
朝	ごはん(150) 目玉焼き ほうれん草のお浸し 漬物 味噌汁	ごはん(150) えびのお魚つみれと かぶの煮物 ポテトサラダ 漬物 味噌汁	ごはん(150) にしんの蒲焼 胡瓜とハムのマヨ和え のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) さつま揚げと野菜の 照り炒め 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん(150) お魚ソーセージと ズッキーニの香味炒め 春雨のさっぱりサラダ ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) ポークビーンズ 菜の花の辛子和え ふりかけ コンソメスープ	食パン コンビネーション オムレツ 茄子のイタリアンサラダ ポターージュ 
				うすい 雨水	雨水は二十四節気のひとつで、空から降る雪が雨にかわり積もった雪が少しづつ解け始める時期とされています。		
昼	ごはん(150) 豚肉の生姜焼き 温奴のなめ茸のせ 小松菜とホタテ風味の 京風和え 味噌汁 	ごはん(150) さばの照焼き ブロッコリーとベーコンの ハニーマスタードソテー もやしの華風和え 味噌汁	ごはん(150) 治部煮風 野菜とえびの中華炒め 杏仁豆腐 味噌汁	塩ラーメン 焼き餃子 オクラとかに風味の 生姜和え	ゆかりご飯 擬製豆腐 大根とツナの ピリ辛炒め もずくと胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉のみそ焼き さつま芋の甘煮 白菜の浅漬け風 すまし汁	ポークカレー かにクリームコロッケ 香の物 コーヒーゼリー コンソメスープ
夕	ごはん(150) アジの七味焼き 茄子と挽肉の にんにく炒め フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 千草焼き玉子 蓮根の味噌炒め フルーツヨーグルト すまし汁	ごはん(150) 赤魚の粕漬け焼き 南瓜のバター醤油煮 春菊のくるみ和え 味噌汁 	ごはん(150) 鶏肉の たらこマヨネーズ焼き がんもと冬瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の ジンギスカン風炒め 玉子豆腐のあんかけ ブロッコリーとみかんの フレンチサラダ 味噌汁	ごはん(150) さんまの塩焼き 切干大根の白だし煮 フルーチェ 味噌汁	ごはん(150) カレーの ネギソースかけ アスパラとウインナーの 照りマヨ炒め カリフラワーのごま和え 味噌汁
1 日 合 計	kcal 1508 蛋白質 52.5 g 脂質 46.2 g 炭水化物 212.1 g 無機質 鉄 6.4 mg 塩分相当量 8.2 g	kcal 1426 蛋白質 48.5 g 脂質 38.1 g 炭水化物 223.5 g 無機質 鉄 5.9 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1489 蛋白質 59.9 g 脂質 36.2 g 炭水化物 232.5 g 無機質 鉄 5.6 mg 塩分相当量 9.1 g	kcal 1504 蛋白質 64.1 g 脂質 38.7 g 炭水化物 225 g 無機質 鉄 8.6 mg 塩分相当量 11.5 g	kcal 1503 蛋白質 48.4 g 脂質 49.8 g 炭水化物 213 g 無機質 鉄 7.2 mg 塩分相当量 11.4 g	kcal 1405 蛋白質 56.2 g 脂質 33.1 g 炭水化物 226.2 g 無機質 鉄 7.3 mg 塩分相当量 7.8 g	kcal 1561 蛋白質 47.6 g 脂質 60.6 g 炭水化物 212.8 g 無機質 鉄 4 mg 塩分相当量 10.5 g
備 考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいませようお願い申し上げます。						