


〈献立表〉
 2/16~3/1
 

	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21	日 22
朝食	ワッパンデニッシュ 白桃缶 牛乳	メロンパン りんご 牛乳	レーズンドッグ 洋ナシ缶 牛乳	クリームエスカルゴ バナナ 牛乳	マルロ-ル30g × 2 りんご缶 牛乳	ホワイトミルク ミカン缶 牛乳	黒糖みるく パン 牛乳
昼食	米飯 豚肉の柳川風煮 青梗菜の醤油あえ ひき肉と豆苗のニンニク炒め 味噌汁 ふりかけ	米飯 鯖の塩麹焼き 小松菜の梅風味あえ 竹輪とアスパラの甘辛炒め 豚肉の粕汁 ふりかけ	牛丼 白菜とトマトのサラダ 青りんごゼリー 味噌汁	菜飯おにぎり わかめきざみそば かき揚げ ブロッコリーのピーナツ和え	米飯 アジフライとクリームコロッケ マカロニサラダ(かにかま入り) 法連草とソーセージのバター醤油 コンソメスープ ふりかけ	米飯 鯖の焼き浸し ひじき煮 おろしあえ 味噌汁 ふりかけ	米飯 八宝菜 シロナとツナのゆず和え 焼き餃子(ポン酢) 中華スープ ふりかけ
夕食	米飯 ますの磯部焼 ピーマンのオニオン炒め キャベツのピーナツ和え 桜漬け	米飯 チキンの香草パン粉焼き 水菜とコーンのサラダ 揚げなすのあんかけ たくあん	米飯 シルバーの味噌焼き 春菊とかにかまの和えもの 牛蒡のきんぴら つぼ漬け	米飯 マスのマヨコーン焼き シロナのごまあえ 味噌汁 青かっぱ漬	米飯 豆腐ステーキ キャベツの棒棒鶏ドレあえ 大根の煮物 しその実漬	米飯 焼き肉風 人参サラダ さつま芋の甘辛炒め ピーマン漬け	米飯 ホッケの照り焼き ビーフンのサラダ 炒り豆腐 赤かっぱ漬け
3時	ムースシュー 紅茶	白こしあん饅頭 お茶	マブルケーキ(1/2) コーヒー	どらやき お茶	カフェオレゼリー 紅茶	おかき(きな粉味) お茶	ワッフルカスタード コーヒー
	1日 1598 kcal 蛋白質 59.8 g 脂質 61.0 g 炭水化物 211.1 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.4 g	1日 1674 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 50.8 g 炭水化物 248.8 g 食塩 7.1 g 食物繊維 11.3 g	1日 1655 kcal 蛋白質 53.3 g 脂質 60.6 g 炭水化物 236.5 g 食塩 4.9 g 食物繊維 10.8 g	1日 1564 kcal 蛋白質 52.9 g 脂質 48.9 g 炭水化物 237.0 g 食塩 7.9 g 食物繊維 13.6 g	1日 1602 kcal 蛋白質 49.1 g 脂質 52.3 g 炭水化物 243.7 g 食塩 7.9 g 食物繊維 10.1 g	1日 1601 kcal 蛋白質 52.5 g 脂質 62.2 g 炭水化物 221.9 g 食塩 5.5 g 食物繊維 13.2 g	1日 1661 kcal 蛋白質 61.4 g 脂質 58.0 g 炭水化物 232.4 g 食塩 7.0 g 食物繊維 9.8 g
	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28	日 1
朝食	レーズンドッグ 白桃缶 牛乳	黒糖ロールパン りんご 牛乳	バターシュガーコッパ 洋ナシ缶 牛乳	マルロ-ル30g × 2 バナナ 牛乳	くるくるミルクデニッシュ りんご缶 牛乳	黒糖ツイスト ミカン缶 牛乳	おいものクリームパン パン 牛乳
昼食	米飯 たらゆかり揚げ ほうれん草とベーコンの炒め物 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁 ふりかけ	ポークカレー なすと豆のピリ辛炒め 白菜と胡瓜のゴマドレ和え 福神漬	菜飯おにぎり あんかけうどん ネギ入り卵焼き 菜の花と小柱の和え物	米飯 豚肉の香味焼き 里芋の煮物 大根のサラダ 中華スープ ふりかけ	米飯 ほっけの生姜煮 白菜とトマトの梅風味サラダ じゃが芋の炒め物 味噌汁 ふりかけ	米飯 すき焼き風煮 コールスローサラダ さつま芋の煮物 味噌汁 ふりかけ	米飯 シルバーのかば焼き 五目豆 小松菜とかにかまのサラダ 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 肉団子の中華あんかけ ポテトの白ドレあえ 大根のそぼろ炒め つぼ漬	米飯 ぶりの蒸し焼きトマトソース 豆苗とコーンのサラダ コンソメスープ しその実漬	米飯 鶏肉の梅マヨ焼き さつま芋のサラダ 味噌汁 ピーマン漬	米飯 鱈のソテー いんげんとソーセージの醤油和え ブロッコリーとハムの炒め物 たくあん	米飯 鶏つくねの和風焼き 小松菜とコーンのサラダ なすの味噌煮 青かっぱ漬	米飯 マスのごま照焼き 青梗菜の中華あえ グリーンピースと卵の炒め物 赤かっぱ漬	米飯 豆腐チャンプルー 大根の含め煮 マカロニサラダ しば漬
3時	抹茶蒸しパン ドリンクヨーグルト	おしるこ お茶	今川焼(カスタード) お茶	ソーダーゼリー 紅茶	まがりせんべい お茶	揚げパン コーヒー	長崎かすら(1/2) お茶
	1日 1637 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 44.0 g 炭水化物 261.4 g 食塩 7.0 g 食物繊維 15.6 g	1日 1603 kcal 蛋白質 57.1 g 脂質 56.7 g 炭水化物 233.6 g 食塩 7.0 g 食物繊維 15.4 g	1日 1653 kcal 蛋白質 51.9 g 脂質 55.2 g 炭水化物 250.4 g 食塩 8.2 g 食物繊維 12.1 g	1日 1594 kcal 蛋白質 53.0 g 脂質 53.1 g 炭水化物 237.5 g 食塩 5.8 g 食物繊維 12.0 g	1日 1609 kcal 蛋白質 56.4 g 脂質 56.9 g 炭水化物 223.3 g 食塩 7.2 g 食物繊維 9.5 g	1日 1621 kcal 蛋白質 53.7 g 脂質 56.0 g 炭水化物 238.1 g 食塩 5.6 g 食物繊維 11.6 g	1日 1579 kcal 蛋白質 62.4 g 脂質 57.8 g 炭水化物 215.1 g 食塩 7.0 g 食物繊維 13.8 g