献　立　表

	2月23日（日）	2月24日（月）	2月25日（火）	2月26日（水）	2月27日（木）	2月28日（金）	3月1日（土）
朝食	米飯 味噌汁 だし巻き卵 ホウレン草の和え物 青かっぱ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 さつま揚げと野菜の炒め煮 白菜の生姜和え つぼ漬け 牛乳	米飯 味噌汁 じゃが芋のツナ煮 胡瓜の梅肉和え ふりかけ 牛乳	食パン いちごジャム コンソメスープ プレーンオムレツ カリフラワーのドレ和え フルーツミックスジュース	米飯 味噌汁 いか団子と野菜の旨煮 おろし納豆 ごま高菜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーのトマト煮 ホウレン草のなめ茸和え たいみそ 牛乳	鶏雑炊 味噌汁 ツナと野菜の炒め物 小松菜の生姜和え 赤かっぱ漬け マミー
昼食	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁		米飯 味噌汁		米飯 味噌汁	米飯 コンソメスープ
	A　茹で豚の みそだれかけ	A　サバの磯辺焼き	A　挽肉と野菜のあん かけ丼、味噌汁	A　豚肉の生姜焼き	A　オムライス コンソメスープ	A　タラのムニエル タルタルソース	A　白身魚の パン粉焼き
	B　アジの蒲焼き	B　クリームシチュー	B　担々麺 菜飯	B　ホッケの山椒焼き	B　たぬきそば ゆかりご飯	B　八宝菜	B　マーボー豆腐
	ビーフン炒め 黄桃缶	いんげんのごま和え キウイフルーツ	ピーマンソテー パイン缶	和風サラダ バナナ	フレンチサラダ マンゴー缶	もやしのナムル りんご缶	大根のｶﾆｶﾏのサラダ フルーツカクテル
間食	おかしいろいろ	黒糖まんじゅう	ソフール	水ようかん（栗）	紅茶ケーキ	カステラ	蒸しパン
夕食	米飯 セロリのスープ 白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのソテー 大豆のサラダ	米飯 味噌汁 豆腐のカレーあん 金平ごぼう 小松菜と炒り卵の辛子和え	米飯 すまし汁 ホキの葱みそ焼き アスパラベーコン炒め なすの和え物	米飯 味噌汁 煮込みハンバーグ かぶの煮物 さつま芋のﾏｾﾄﾞｱﾝｻﾗﾀﾞ	米飯 すまし汁 鶏肉と彩り野菜の黒酢あん なすの利休煮 白菜のお浸し	米飯 かき玉スープ 鶏肉と野菜の炒め物 れんこんの煮物 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のﾋﾟｰﾅﾂ和え	米飯 味噌汁 豚肉の塩麹焼き カリフラワーのソテー もずく酢
A栄養成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1469 kcal たん白質 59.6 g 脂質 42.3 g 炭水化物 209.6 g 塩分 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1530 kcal たん白質 57.9 g 脂質 45.2 g 炭水化物 222.4 g 塩分 10.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1403 kcal たん白質 55.7 g 脂質 34.8 g 炭水化物 218.4 g 塩分 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1604 kcal たん白質 46.0 g 脂質 47.6 g 炭水化物 243.7 g 塩分 9.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1628 kcal たん白質 56.9 g 脂質 52.9 g 炭水化物 225.2 g 塩分 10.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1565 kcal たん白質 60.9 g 脂質 42.3 g 炭水化物 230.6 g 塩分 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1473 kcal たん白質 52.2 g 脂質 34.4 g 炭水化物 234.3 g 塩分 10.2 g
B栄養成分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1376 kcal たん白質 62.9 g 脂質 31.3 g 炭水化物 210.6 g 塩分 9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1574 kcal たん白質 54.7 g 脂質 46.7 g 炭水化物 234.3 g 塩分 10.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1479 kcal たん白質 57.7 g 脂質 35.5 g 炭水化物 231.6 g 塩分 10.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1451 kcal たん白質 47.8 g 脂質 33.8 g 炭水化物 237.4 g 塩分 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1707 kcal たん白質 59.6 g 脂質 52.1 g 炭水化物 243.4 g 塩分 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1687 kcal たん白質 59.9 g 脂質 55.1 g 炭水化物 233.0 g 塩分 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 1552 kcal たん白質 54.2 g 脂質 41.5 g 炭水化物 238.6 g 塩分 11.2 g