



# 週間予定献立表

日付	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	バターロール	うめしらす粥	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しめじ、白菜)	味噌汁(里芋、揚げ)	コンソメスープ(小松菜、大根)	味噌汁(畑菜、麩)	味噌汁(さつま芋、貝割れ)	味噌汁(わかめ、しめじ)	味噌汁(白菜、揚げ)
	ミートボール甘酢	野菜炒め	オムレツ	つみれの含め煮	温泉卵	はんぺん煮つけ	じゃが芋炒め
	いんげんピーナッツ和え	しろなのごま醤油和え	人参サラダ	オクラのなめ茸和え	冬瓜のつや煮	ブロッコリーの柚子和え	キャベツサラダ
	たいみそ	ふりかけ(たまご)	いちごジャム	牛乳	牛乳	たいみそ	ふりかけ(しそ)
	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳
エネルギー	465kcal	445kcal	422kcal	403kcal	433kcal	434kcal	481kcal
昼	御飯	御飯	☆節分行事食☆	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さつま芋、貝割れ)	味噌汁(ほうれん草、ねぎ)	ちらし寿司(ネギトロ、蒸し海老)	味噌汁(白菜、かぶの葉)	味噌汁(もやし、きぬさや)	すまし汁(かまぼこ、みつば)	味噌汁(舞茸、豆苗)
	漬物(つぼ漬)	コンポート(マンゴー缶)	つみれ汁	漬物(赤胡瓜漬)	漬物(赤紫蘇の実漬)	漬物(しば漬)	煮豆
	A鰯の照焼き	A鶏南蛮そば	五目豆	A豚肉のハニーマスタード焼き	Aかれいの煮付け	A鯖の西京焼き	A赤魚のザーサイ蒸し
	B麻婆茄子	B豆腐の海鮮野菜あん	春菊の和え物	Bますのタルタル焼き	B鶏肉の竜田揚げ	B豚肉ソテー香味ソースかけ	B千草焼き
	炒り豆腐	れんこん炒め	フルーツヨーグルト	大根の煮物	豆腐チャンプル	かぼちゃのいとし煮	ほうれん草のバターソテー
	春菊の磯和え	カリフラワーの華風炒め		キャベツのわさび和え	うまい菜のお浸し	茄子の和え物	いんげんの辛子和え
	468kcal	509kcal	580kcal	491kcal	437kcal	589kcal	435kcal
Aエネルギー	622kcal	545kcal		535kcal	552kcal	617kcal	525kcal
Bエネルギー							
おやつ	ぽたぽた焼き・牛乳	黒糖饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳	パンケーキ・牛乳	どらやき・牛乳	青りんごゼリー・牛乳	プリンムース・ジョア
おやつエネルギー	114kcal	153kcal	111kcal	125kcal	162kcal	110kcal	135kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(卵、みつば)	味噌汁(南瓜、ねぎ)	味噌汁(豆腐、みつば)	すまし汁(とろろ昆布、豆苗)	味噌汁(大根、揚げ)	味噌汁(大根葉、かぶ)	味噌汁(きぬさや、えのき)
	豚肉のゆず醤油炒め	タラのマヨ焼き	豚肉の生姜焼き	さわらのみりん焼き	ポークチャップ	肉団子の甘酢煮	チンジャオロース
	マカロニサラダ	焼きビーフン	さつま芋レモン煮	なすの味噌炒め	白菜と胡瓜の胡麻酢和え	しろなのナムル	春雨サラダ
	フルーツ(りんご)	漬物(しば漬)	佃煮	フルーツ(バナナ)	コンポート(パイン缶)	フルーツ(りんご)	コンポート(洋梨缶)
エネルギー	562kcal	505kcal	522kcal	527kcal	499kcal	532kcal	487kcal

