

〇〇 令和6年 2月 献立表 〇〇

				1 (木)	2 (金)	3 (土)
昼食				鶏の三色丼 みそ汁 (なめこ・ねぎ) キャベツとあさりの炒め物	ご飯 (白米) みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも) 豚肉の生姜焼き ナスの煮付け	ご飯 (白米) みそ汁 (ねぎ・チンゲン菜) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮
一日計				エネルギー - 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー - 685 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー - 661 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g
	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)
昼食	ご飯 (白米) みそ汁 (ねぎ・小松菜) 3種の天ぷら きゅうりのピリ辛和え	ご飯 (白米) 中華スープ (ニラ・コーン) 麻婆豆腐 しゅうまい	ご飯 (白米) スープ (えのき茸・絹さや) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ	ご飯 (白米) みそ汁 (大根・わかめ) 赤魚の煮付け れんこんの金平	ご飯 (白米) みそ汁 (玉ねぎ・さつまいも) メンチカツといかフライ ひじきの煮物	ご飯 (白米) スープ (キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ スパゲティーサラダ
一日計	エネルギー - 593 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー - 742 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー - 627 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 465 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー - 773 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー - 740 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 26.1 g 食塩相当量 4.4 g
	12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)
昼食	ご飯 (白米) すまし汁 (とろろ昆布・こねぎ) 鶏の味噌焼 五目煮	ご飯 (白米) スープ (玉ねぎ・人参) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ りんごゼリー	ご飯 (白米) 中華スープ (ニラ・コーン) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し	ご飯 (白米) みそ汁 (わかめ・えのき茸) 鶏のから揚げ かぶと油揚げの生姜和え	ソース焼きそば 中華スープ (ニラ・コーン) チンゲン菜とえのき茸の中華和え 果物缶	ご飯 (白米) みそ汁 (なめこ・ねぎ) 筑前煮 小松菜の塩麹和え
一日計	エネルギー - 605 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー - 557 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 553 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー - 669 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー - 515 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー - 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 3.0 g
	19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
昼食	ご飯 (白米) すまし汁 (里芋・えのき茸) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物	ハヤシライス スープ (玉ねぎ・コーン) ミックスサラダ	ご飯 (白米) スープ (しめじ・玉ねぎ) とんかつ 小松菜の煮浸し	ご飯 (白米) スープ (キャベツ・人参) タンドリーチキン マカロニサラダ	炒飯 中華スープ (青菜・コーン) 揚げ餃子 フルーチェ (いちご)	ご飯 (白米) 具だくさん汁 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物
一日計	エネルギー - 502 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー - 635 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 702 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー - 667 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー - 769 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 37.6 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 597 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 3.4 g
	26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)		
昼食	ご飯 (白米) すまし汁 (はんぺん・こねぎ) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え	ご飯 (白米) みそ汁 (わかめ・キャベツ) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮	コッペパン コーンクリームシチュー キャベツのサラダ 果物缶	ご飯 (白米) すまし汁 (麩・絹さや) さわら西京焼 豆腐のかにあんかけ		
一日計	エネルギー - 679 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 666 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー - 561 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー - 579 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g		

※赤字は訂正後の正しい数値です。