

2月 献立表

配食サービス 味運
☆普通食☆ 2/1~2/16

	日	月	火	水	木	金 1	土 2
昼食						鮭の塩焼き 芋のバター炒め キノコのサラダスパ めかぶ	チキン南蛮 ツナサラダ ココナッツプリン
						I補† - 296kcal 蛋白質 23.1g 脂質 11.4g 炭水化物 26.9g 食塩 2.3g	I補† - 541kcal 蛋白質 29.9g 脂質 31.7g 炭水化物 35.1g 食塩 2.2g
夕食						鶏肉のコーンソースかけ 海老のタルタルサラダ 白菜と竹筴のわさび和え	あじの七味焼き 春雨と豚肉の炒め物 大学いも
						I補† - 392kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.1g 炭水化物 17g 食塩 2.6g	I補† - 401kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.6g 炭水化物 38.6g 食塩 1.8g
	3	4	5	6	7	8	9
昼食	鮭のきのこ味噌クリーム ハムマヨポテト みかん	チキンソテー 海藻サラダ 高野豆腐の煮物	麻婆茄子 胡瓜の中華和え やわらか杏仁豆腐	鶏肉のから揚げ香味ソース ウィンナーと小松菜のクリーム煮 白玉ぜんざい	サバの味噌煮 豆苗ともやしの子辛子ボソ酢和え れんこんと豚肉の黒こしょう炒め	けんちんうどん 南瓜のレモン煮 ほうれん草のお浸し	タンドリーチキン キャベツと舞茸のソテーマリネ コーヒーゼリー
	I補† - 448kcal 蛋白質 27.8g 脂質 20g 炭水化物 40.7g 食塩 2.3g	I補† - 330kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.9g 炭水化物 13.9g 食塩 2.5g	I補† - 368kcal 蛋白質 15.4g 脂質 21.6g 炭水化物 28.7g 食塩 2.7g	I補† - 714kcal 蛋白質 28.7g 脂質 36g 炭水化物 63.9g 食塩 3.7g	I補† - 429kcal 蛋白質 23g 脂質 26.9g 炭水化物 22g 食塩 2.7g	I補† - 608kcal 蛋白質 22.1g 脂質 13.8g 炭水化物 94.8g 食塩 4.4g	I補† - 378kcal 蛋白質 18.1g 脂質 22.9g 炭水化物 21.8g 食塩 1.7g
夕食	ゆで豚の薬味しょう油かけ ひじき豆腐 インゲンの生姜和え	豆腐とカニカマの中華風煮 白菜とシメジの炒め物 ポテトの金平	あじの南蛮漬け 切干大根 水菜とツナの黒胡椒サラダ	蒸し魚ベーコンとキノコのソテー さつま揚げの煮物 ニラ玉	白菜と豚肉の蒸し煮 中華春雨サラダ ひじきとブロッコリーの和え物	鮭のゴマみそ焼き ポテトとトマトの塩煮 オクラと胡瓜のゴマ油和え	カニ玉 もやしと胡瓜の中華和え 煮豆
	I補† - 323kcal 蛋白質 23.5g 脂質 18.4g 炭水化物 16g 食塩 2.4g	I補† - 234kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.9g 炭水化物 25g 食塩 2.9g	I補† - 328kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.2g 炭水化物 24.7g 食塩 2.5g	I補† - 374kcal 蛋白質 28.4g 脂質 16.1g 炭水化物 31g 食塩 3g	I補† - 331kcal 蛋白質 21.1g 脂質 19.3g 炭水化物 18.9g 食塩 2.4g	I補† - 305kcal 蛋白質 23.1g 脂質 14g 炭水化物 21.4g 食塩 2.6g	I補† - 389kcal 蛋白質 24.8g 脂質 17.3g 炭水化物 32.6g 食塩 2.5g
	10	11	12	13	14	15	16
昼食	揚げサバの梅だれあえ マカロニサラダ とろろいも	鮭のチャンチャン焼き 和風サラダ がんもの煮物	メカジキと茄子の油淋鶏風 南瓜サラダ 浅漬け	鶏肉とねぎの塩炒め しめじとオクラの梅肉和え コーンバター	エビチリと焼売 豆腐のサラダ 春雨と豆苗の中華炒め	味噌漬けポークソテー かぶとキノコのサラダ しらたきとシトウの炒め物	ホキのカレームニエル 肉じゃが ズッキーニの揚げびたし
	I補† - 476kcal 蛋白質 15.2g 脂質 32g 炭水化物 28.4g 食塩 2.7g	I補† - 289kcal 蛋白質 27.5g 脂質 12g 炭水化物 18.7g 食塩 3.5g	I補† - 441kcal 蛋白質 20.8g 脂質 22.2g 炭水化物 39.8g 食塩 2.8g	I補† - 325kcal 蛋白質 15.2g 脂質 20.5g 炭水化物 20g 食塩 2.3g	I補† - 324kcal 蛋白質 21.6g 脂質 13.9g 炭水化物 29.4g 食塩 3.8g	I補† - 289kcal 蛋白質 16.5g 脂質 16g 炭水化物 19.8g 食塩 3g	I補† - 302kcal 蛋白質 20g 脂質 13.2g 炭水化物 25.1g 食塩 2.2g
夕食	豚肉とごぼうの炒め煮 じゃが芋のそぼろあんかけ 茄子の揚げ浸し	牛丼風 ナムル 大根とベーコンの炒め物	麻婆豆腐 茹で野菜の辛味酢あえ 大学いも	ホキのパン粉焼き 大根とツナのサラダ 牛肉と竹の子のオスターソース炒め	ハンバーグ 高野豆腐と大根の煮物 ミニサラダ	黒むつと野菜の蒸し焼き はんぺんフライ さつま芋と林檎のサラダ	ロールキャベツ コーンサラダ 豚肉とインゲンのピリ辛炒め
	I補† - 407kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.7g 炭水化物 35.8g 食塩 2.6g	I補† - 284kcal 蛋白質 18g 脂質 15.3g 炭水化物 18.3g 食塩 2.3g	I補† - 392kcal 蛋白質 14.5g 脂質 18.5g 炭水化物 41.4g 食塩 2.5g	I補† - 430kcal 蛋白質 26.5g 脂質 25.9g 炭水化物 21.6g 食塩 2.2g	I補† - 457kcal 蛋白質 22.5g 脂質 26.9g 炭水化物 29.2g 食塩 2.3g	I補† - 428kcal 蛋白質 22.1g 脂質 17.3g 炭水化物 45.8g 食塩 1.9g	I補† - 361kcal 蛋白質 17.4g 脂質 22.4g 炭水化物 21.4g 食塩 2g

2/17~2/28

	日 17	月 18	火 19	水 20	木 21	金 22	土 23
昼食	鶏ひき肉の卵とし 白菜とシメジの炒め物 アスパラと竹の子のおかか和え	酢豚風炒め 春雨と野菜の和え物 冷奴	チンジャオロース トマトとツナのマヨ和え 春雨サラダ	八宝菜 海藻サラダ やわらか杏仁豆腐	魚のソテー トマトソースかけ 南瓜サラダ れんこんとベーコンのソテー	ハヤシソース ツナコーンサラダ 桃のクリームチーズ和え	海老かつ 厚揚げと小松菜の生姜和え こんにゃくのピリ辛炒め
	I補† - 286kcal 蛋白質 18.6g 脂質 14.4g 炭水化物 22g 食塩 2.7g	I補† - 343kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.8g 炭水化物 27.2g 食塩 3g	I補† - 422kcal 蛋白質 26.3g 脂質 25.4g 炭水化物 21.5g 食塩 2.9g	I補† - 384kcal 蛋白質 27.4g 脂質 17.7g 炭水化物 27.6g 食塩 2.2g	I補† - 442kcal 蛋白質 23.1g 脂質 17.7g 炭水化物 48.4g 食塩 2.3g	I補† - 382kcal 蛋白質 14.3g 脂質 22.1g 炭水化物 33.2g 食塩 3g	I補† - 387kcal 蛋白質 24.3g 脂質 17.6g 炭水化物 32.5g 食塩 2.8g
夕食	カレイの煮付け チャプチェ ササミと根菜のめんたいマヨ和え	さんまのトマト煮 ミックスビーンズサラダ セロリとじゃが芋の金平	厚揚げとキャベツの炒め物 フレンチサラダ オクラのお浸し	れんこんハンバーグ ちくわと鶏肉の煮物 しらたきのたらこ炒め	焼き餃子 ナスの中華サラダ 煮豆	サバの塩焼き 鶏肉と野菜の煮物 うの花	すごもり卵 あんかけ湯豆腐 水菜ともやしの炒め物
	I補† - 353kcal 蛋白質 27.1g 脂質 15.3g 炭水化物 24.8g 食塩 1.9g	I補† - 329kcal 蛋白質 15.4g 脂質 19.3g 炭水化物 23g 食塩 2.2g	I補† - 337kcal 蛋白質 16g 脂質 18.7g 炭水化物 25.9g 食塩 2.6g	I補† - 394kcal 蛋白質 22.1g 脂質 22.1g 炭水化物 26.2g 食塩 3g	I補† - 376kcal 蛋白質 14.5g 脂質 14.4g 炭水化物 47.1g 食塩 2g	I補† - 453kcal 蛋白質 22.9g 脂質 30.6g 炭水化物 19.3g 食塩 2.4g	I補† - 286kcal 蛋白質 18.3g 脂質 16.4g 炭水化物 15.8g 食塩 1.9g
	24	25	26	27	28		
昼食	豚肉の生姜焼き 竹筴と野菜のおかか和え フルーチェ	アジフライ 炒り豆腐 浅漬け	カレー カニカマサラダ ヨーグルトムース	カラスガレイの味噌漬け焼き 白菜と厚揚げの炒め物 菜の花の辛し和え	三色そぼろと鶏照り焼き ふろふき大根 ちくわの彩り揚げ		
	I補† - 293kcal 蛋白質 18.9g 脂質 13.4g 炭水化物 20.2g 食塩 2.6g	I補† - 534kcal 蛋白質 24.8g 脂質 26.1g 炭水化物 49.4g 食塩 3.3g	I補† - 419kcal 蛋白質 15.3g 脂質 22.8g 炭水化物 37.3g 食塩 2.4g	I補† - 243kcal 蛋白質 27.1g 脂質 8.6g 炭水化物 14.1g 食塩 3.2g	I補† - 393kcal 蛋白質 28.7g 脂質 20.7g 炭水化物 19.6g 食塩 3.3g		
夕食	ブリと茄子の煮物 海老とブロッコリーの塩炒め ホウレン草とねぎのゴマ和え	鶏ひき団子の中華煮 南瓜の煮物 豚バラともやしの和え物	鮭のムニエル クリームソースかけ トマトソースのサラダスパ ジャーマンポテト	ほうれん草とベーコンのキッシュ インゲンと人参のゴマ和え そうめんチャンプルー	カジキマグロのオニオン焼き ボイルサラダ こんにゃくの煮物		
	I補† - 387kcal 蛋白質 30g 脂質 23g 炭水化物 13.2g 食塩 2g	I補† - 370kcal 蛋白質 17.9g 脂質 19g 炭水化物 30.8g 食塩 2.2g	I補† - 460kcal 蛋白質 27.1g 脂質 19.2g 炭水化物 44g 食塩 2.8g	I補† - 449kcal 蛋白質 19.3g 脂質 28.4g 炭水化物 29.1g 食塩 3g	I補† - 276kcal 蛋白質 23.4g 脂質 11.3g 炭水化物 19.5g 食塩 2.1g		

上記はおかずのみのエネルギーです。
 ごはんのエネルギー
 ごはん150g…254kcal
 ごはん200g…340kcal
 粥250g…179kcal