



2月の献立表



月	火	水	木	金	土	
				1	2	
				節分メニュー		
				恵方巻き		
4	5	6	7	8	9	
ご飯 みそ汁 鶏肉の春雨煮 胡麻サラダ	煮込みうどん 卵入りサラダ	中華丼 三色酢の物 きつねスープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢和え	トースト マカロニシチュー りんごサラダ		
ポップコーン	ぶどうゼリー	蒸しパン	シフォンケーキ	おにぎり		
11	12	13	14	15	16	
建国記念日	五目ラーメン パインサラダ	炊き込みご飯 春雨の酢の物 肉団子スープ	ご飯 みそ汁 煮魚 千草和え	焼きそばパン 具沢山スープ		
	粉ふきいも	ドーナツ	バナナケーキ	おにぎり		
18	19	20	21	22	23	
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ おかか和え	にゅうめん ツナサラダ	カレーライス コールスロー ワカメスープ	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 酢の物	黒糖パン コーンスリムシチュー みかんサラダ		
りんご寒天	お誕生日ケーキ	ピザトースト	ロールケーキ	おにぎり		
25	26	27	28			
ご飯 みそ汁 豚しゃぶ 白和え	きのこスパゲティ しょうゆフレンチ オニオンスープ	麻婆豆腐丼 胡麻和え スープ	ご飯 みそ汁 はんぺんつけ焼き 春雨サラダ			
ホットケーキ	おにぎり	お好み焼き	パインケーキ			

点線より下は3時のおやつです。 午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

栄養素 \ 日	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/18	2/19	2/20	2/21	2/22
I値 (カロリー)	291	282	287	279	307	303	280	293	285	290
タンパク質 (グラム)	12.5	13.1	12.9	19.4	10.3	15.8	14.2	11.8	18	13.2
カルシウム (mg)	81	65	90	74	99	57	31	104	81	104
鉄 (mg)	2.2	2.4	2	1.8	1	2.5	1.8	1.2	0.8	1.1
ビタミンC (mg)	14	18	26	16	14	24	13	25	17	27