



2月の献立



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。

月 火 水 木 金 土

					1
3	4	5	6	7	8
節分 メニュー	きつねうどん ツナサラダ	ひじきごはん つくねのみそ汁 酢の物	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 千草和え	黒糖パン コーンクリームシチュー みかんサラダ	
きなこトースト	パイン寒天	ホットケーキ	シフォンケーキ	おにぎり	
10	11	12	13	14	15
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 即席漬け	建国記念日	ハッシュドポーク フレンチサラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 春雨の酢の物	ジャムサンド 具沢山スープ マカロニサラダ	
フレンチトースト		蒸しパン	パインケーキ	おにぎり	
17	18	19	20	21	22
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き コールスロー どら焼き	ミートソースパゲティ 大根サラダ わかめスープ みかんゼリー	カレーピラフ わかめサラダ コーンスープ すいとん	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 南瓜サラダ ロールケーキ	レーズンパン クリームシチュー パインサラダ おにぎり	
24	25	26	27	28	29
ご飯 みそ汁 鶏のケチャップ煮 おかか和え りんご寒天	五目ラーメン ポテトサラダ お誕生日ケーキ	中華丼 三色酢の物 豆腐入りスープ マカロニきな粉	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢漬け パウンドケーキ	サンドイッチ 肉団子スープ おにぎり	

栄養素 \ 日	2/10	2/12	2/13	2/14	2/24	2/25	2/26	2/27	2/28
エネルギー (kcal)	303	305	298	294	281	296	285	274	285
タンパク質 (g)	14.6	14	14	8.6	13.3	13.4	13.1	18.4	10.4
カルシウム (mg)	66	57	117	47	70	43	70	66	54
鉄 (mg)	2	2	2.3	1.1	2.6	2	1.7	1.6	1.2
ビタミンC (mg)	15	26	13	26	32	22	21	15	32

