



# 2月の献立



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
焼きそば 大根サラダ ワカメスープ マカロニきな粉	節分メニュー ドライカレー サラダ☆スープ ロールサンド	肉豆腐丼 甘酢漬け さつま汁 すいとん	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 千草和え シフォンケーキ	レーズンパン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 五目うま煮 春雨サラダ ピザトースト	きつねうどん 卵入りサラダ ホットケーキ	建国記念日	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え バナナケーキ	二色サンド 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり	
16	17	18	19	20	21
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 和風サラダ お麩スナック	茸スパゲティ しょうゆフレンチ コンソメスープ ぶどうゼリー	ひじきごはん つくねみそ汁 即席漬け フライドポテト	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 ごまサラダ ココアケーキ	トースト コンクリームシチュー りんごサラダ おにぎり	
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 南瓜サラダ オレンジ寒天	五目ラーメン ツナサラダ  お誕生日ケーキ	ミックスピラフ ミモザサラダ スープ 蒸しパン	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き わかめサラダ マドレーヌ	ロールパン ミネストローネ パインサラダ おにぎり	



<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/16	2/17	2/18	2/19	2/20
エネルギー (kcal)	287	293	290	290	301	294	271	295	299	314
タンパク質 (g)	9.3	11.8	14	17.2	15.3	12.1	9.9	11.7	19.9	11.8
カルシウム (mg)	75	104	84	66	103	111	58	182	67	98
鉄 (mg)	1.3	1.2	2.2	0.7	1.1	2.3	1.6	4.6	2	1.1
ビタミンC (mg)	30	25	25		25	18	23	21	13	17

