



2月の献立



月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5		
ご飯 みそ汁 豚大根 白和え ツナサンド	スパゲティ茸ソース 白菜サラダ スープ みかんゼリー	節分メニュー 鬼様ごはん サラダ・豚汁 節分まめ	ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢漬け チーズ蒸しパン	ウインナードック 具沢山スープ おにぎり・煮干し		
8	9	10	11	12		
納豆ご飯 魚の照り焼き みそ汁・酢の物 フレンチトースト	かき卵うどん ポテトサラダ パイン寒天	豚の生姜焼き丼 南瓜サラダ みそ汁 五平餅	建国記念日	黒糖パン コーンクリームシチュー みかんサラダ おにぎり		
15	16	17	18	19		
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 胡麻酢和え けんちん汁	焼きそば 大根サラダ にら卵スープ りんごゼリー	カレーライス コールスロー スープ ホットケーキ	ご飯 みそ汁 魚のムニエル 千草和え パウンドケーキ	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり・煮干し		
22	23	24	25	26		
ご飯 みそ汁 豆腐野菜餡かけ 南瓜ソテー お好み焼き	味噌ラーメン ツナサラダ ぶどう寒天	三色丼 即席漬け 春雨スープ フライドポテト	ご飯 みそ汁 あかね焼き ごまサラダ 小豆蒸しパン	レーズンパン ミートボールシチュー パインサラダ おにぎり		
29						
ご飯 みそ汁 鶏のチーズ焼き 春雨の酢の物 ポップコーン						

<お昼の栄養計算です>

栄養素 / 日付	15	16	17	18	19	22	23	24	25	26
エネルギー (kcal)	281	250	293	275	275	299	255	262	281	281
タンパク質 (g)	15.7	10.4	11.8	12.9	13.7	12.6	10.3	11.1	15.4	9.2
カルシウム (mg)	70	54	104	66	69	94	39	47	65	40
鉄 (mg)	1.8	1.2	1.2	1.4	1.1	2.4	1	1.2	1.5	10.2
ビタミンC (mg)	7	24	25	11	29	15	11	16	12	21

